

این معجون مخصوص برای نجات شماست

ویرلن؛ آیا بیش از ۳ سال است که سیگار می کشید؟ یا اخیراً سیگار را ترک کرده‌اید؟ آیا در محیطی آلوده به آلایندگی سمی زندگی می‌کنید؟ اگر این‌طور است باید بدانید ریه‌های شما پر از مواد سمی است و تمیز کردن آنها ضروری‌تر از ضروری است.

از این رو، این نوشیدنی طبیعی را به شما توصیه می‌کنیم. این نوشیدنی ترکیباتی جادویی مانند زردچوبه، زنجبیل و پیاز دارد.

زردچوبه به دلیل مواد معدنی و ویتامین‌های اش خواص آنتی‌باکتریایی، ضدسرطانی و ضدویروسی دارد. این ماده همچنین حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است. با این ادویه شگفت‌انگیز برنامه‌ی غذایی روزانه‌تان را غنی می‌کنید.

زنجبیل به دلیل خواص شفا دهنده‌اش از دوران کهن استفاده می‌شود. زنجبیل یک ادویه‌ی قدیمی شناخته شده‌است و علاوه بر دیگر خواص شفا بخشی که دارد، کمک می‌کند خلط اضافی از ریه‌های‌تان خارج شود.

پیاز به دلیل دارا بودن خاصیت ضدسرطانی معروف است و می‌تواند در شرایط جدی متعدد یک دوست بی‌نظیر باشد. در پیش‌گیری از بیماری‌های دستگاه تنفسی، پیاز به طور خاص موثر و کارآمد است.

مواد لازم:
۱ لیتر آب
۴۰۰ گرم عسل (یا شیره‌ی درخت افرا)
۲ قاشق سوپ‌خوری زردچوبه
ریشه‌ی زنجبیل به اندازه‌ی یک انگشت شست
یک پیاز تقریباً هم‌اندازه‌ی زنجبیل
طبق دستورالعمل زیر می‌توانید به راحتی این نوشیدنی را تهیه کنید.
ابتدا ۴۰۰ گرم عسل را به آب بیفزایید.

این ترکیب را روی شعله بگذارید و صبر کنید تا بجوشد.

پیاز و زنجبیل را خرد کنید و داخل مواد در حال جوش بریزید.

دوباره صبر کنید تا مواد به جوش بیایند، سپس زردچوبه را اضافه کنید و شعله را قدری کم کنید. این ترکیب باید بی‌زود تا زمانی که آب آن به نصف برسد.

مواد را از صافی بگذرانید و آن را درون یک ظرف شیشه‌ای بریزید. صبر کنید نوشیدنی خنک شود و سپس آن را درون یخچال بگذارید.
این نوشیدنی باید همیشه در یخچال نگهداری شود. می‌توانید آن را مانند یک معجون هر روز صبح و عصر مصرف کنید. صبح‌ها دو قاشق از آن را با معده‌ی خالی بخورید، و عصرها همین میزان را دو ساعت بعد از یک وعده‌ی غذایی بخورید.

برای داشتن پوستی زیبا آجیل بخورید

استفاده از آجیل در سبب غذایی می‌تواند در رفع مشکلات پوست و بدن موثر باشد.
مرتضی صفوی متخصص تغذیه در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان با بیان اینکه هر صد گرم آجیل حدود ۶۰۰ کالری انرژی دارد؛ گفت: افراد سعی کنند حتماً بصورت مایع وعده از آجیل استفاده کنند.

وی گفت: آجیل به دلیل داشتن ترکیبی از انواع مختلف املاح و بخصوص داشتن ویتامین و همچنین وجود آهن در رفع کم خونی و داشتن پوستی زیبا و با نشاط موثر باشد. وجود تنوع در آجیل بسیار حائز اهمیت است یعنی افراد سعی کنند مجموعه کامل از انواع مغزها (گردو، فندق، پسته، بادام و...) را در سبب غذایی‌شان قرار دهند.

صفوی ادامه داد: آجیل یک کالری نسبتاً فشرده است که در دوران رشد می‌تواند نقش بسیار پررنگی ایفا کند، پروتئین موجود آجیل در رشد قدی نوجوانان تأثیر بسزایی دارد بنابراین والدین سعی کنند بصورت میان وعده آن را در کوله پشتی مدرسه بچه‌هایشان قرار دهند.

وی بیان کرد: آجیل منبع غنی ویتامین است که می‌تواند به زیبایی پوست افراد کمک کند افراد سعی کنند از گردوی موجود در آجیل در وعده صبحانه به همراه پنیر استفاده کنند چرا که گردو چربی‌های پنی‌ر را خنثی می‌کند در واقع کلسترول خوب را بالا برده و کلسترول بد را پایین می‌آورد. اگر افراد استفاده از آجیل را جدی بگیرند می‌تواند از سلامت پوست و شادابی و نشاط برخوردار شوند. همچنین مصرف آن به افراد دارای وزن کم توصیه می‌شود.

معجزه شربت سیر و عسل برای لاغری

زمان کاهش وزن این اشتباهات را انجام ندهید
این ترکیب جادویی از خمیردندان بهتر است
سیگار میکشید؟ این معجون مخصوص برای نجات شماست
شیوع دو بیماری گرمسیری جدید
آسیب جدی به سیستم شنوایی در انتظار همه ما!
چربی‌های جمع شده در اطراف شکم دغدغه برخی اشخاصی است که از چاقی رنج می‌برند.
به گزارش ویرلن از العالم، نسخه‌ها و رژیم‌های غذایی مختلفی برای کاهش وزن ارائه شده‌اما به شکل فعال به لاغر شدن شکم و آب شدن چربی‌های اطراف آن کمک نمی‌کند.

به عقیده بسیاری از کارشناسان تغذیه، بهترین نسخه برای این موضوع، مخلوط عسل و سیر است که باعث می‌شود شخص در یک ماه ۱۰ کیلو وزن کم کند. به این ترتیب که هر روز یک فنجان از این معجون را قبل از خواب بنوشد. برای تهیه معجون عسل و سیر یک چه سیر را له کرده و در یک فنجان آب داغ قرار دهید، سپس یک قاشق عسل طبیعی به آن اضافه نموده و آن را قبل از خواب میل کنید.

علت چاق نشدن افراد لاغر چیست؟

۵- بر غذاهای سرشار از کالری و مواد مغذی تمرکز کنید. از مصرف غذاهای خالی از مواد مغذی و کالری اجتناب کنید. به جای یک غذای سرشار از چربی و شکر که ۵۰۰ کیلوکالری انرژی دارد، سعی کنید وعده غذایی پر کالری که حاوی کربوهیدرات، پروتئین، چربی، ویتامین، مواد معدنی و فیبر باشد، مصرف کنید.
۶- در هنگام تمرین از نوشیدنی حاوی کربوهیدرات و پروتئین استفاده کنید. نسبت این نوشیدنی ۲ به یک و یک لیتر آب است. با استفاده از این نوشیدنی شما در طول روز حدود ۱۰۰ کیلوکالری انرژی بیشتر دریافت می‌کنید. مصرف این نوشیدنی قبل و بعد از تمرین باعث ۴۵۰ گرم افزایش وزن در یک هفته می‌شود.
۷- همیشه از یک برنامه رژیمی سالم مخصوص افزایش وزن پیروی کنید و از غذا خوردن دست بر ندارید. با تغذیه سالم و تمرین بدنسازی همراه با افزایش وزن بر وزن عضلات بدن شما اضافه می‌شود و همچنین متابولیسم شما افزایش می‌یابد.

۱۵ تا ۳۰ دقیقه بعد از بیدار شدن در صبح باشد نه دیرتر. وعده اول غذایی در روز باید شامل غذاهای غنی باشد تا بدن را سرشار از مواد مغذی کنند.
۳- یکی از روش‌های آزمایش شده و البته به اثبات رسیده برای افزایش وزن استفاده از وسایل آشپزخانه و غذاخوری بزرگ است. از بشقاب، فنجان و بزرگ استفاده کنید. چون برای افزایش وزن باید مقدار غذا را افزایش دهید.
۴- هرگز با معده خالی ورزش نکنید. افراد لاغر ورزشکار باید یک سوال از خود بپرسند. تا به حال چند بار بدون صرف وعده اصلی صبحانه و فقط با نوشیدن مخلوط پودر پروتئین به باشگاه ورزشی رفته‌اند؟ یا بعد از صرف وعده نهار و گذشت چند ساعت بدون صرف میان وعده قبل تمرین ورزش کرده‌اند؟ این‌ها اشتباهات رایجی هستند که بسیاری افراد مرتکب می‌شوند. برای افرادی که فقط صبح زمان ورزش کردن دارند، پیشنهاد می‌شود یک وعده سبک قبل از تمرین مصرف کنند و وعده اصلی و بزرگ صبحانه را بعد از تمرین مصرف کنند.

- اشتها پایه و اساس ژنتیکی دارد. ژنتیک مانند تیپ بدنی، چه نوع تیپ بدنی دارید؟ اکتومرف، مزومرف یا اندومرف؟
- سن، وزن و رژیم غذایی مادر در طول دوران بارداری وزن کودک را تحت تأثیر قرار می‌دهند.
- عادت‌های غذایی در طول دوران کودکی به دوران بزرگسالی انتقال می‌یابد.
- ذاتاً افراد لاغر از دریافت کالری اضافی اجتناب می‌کنند.
- افراد یک وزن طبیعی ثابت دارند.
- میزان متابولیسم پایه نقش اساسی و تأثیر گذار در مصرف انرژی دارد.
- احساس گرسنگی به تعداد سلول‌های چربی وابسته است.
- تعداد سلول‌های چربی می‌تواند رشد کند اما هیچ وقت از بین نمی‌روند.
- امروزه بحث های زیادی در مورد اهمیت تعادل انرژی دریافتی و مصرفی انجام می‌شود اما باید پذیرفت برای اکثر افراد جامعه این نسبت رعایت نمی‌شود. به نظر می‌رسد مکانیزم حفظ وزن در برخی افراد نسبت به بقیه فعال‌تر و قوی‌تر است. تعداد سلول‌های چربی در بدن در طول دوره بزرگسالی ثابت می‌ماند و در صورت افزایش کالری دریافتی شروع به بزرگ شدن و انباشت ذخیره چربی و انرژی می‌کنند. در صورت فعالیت و کاهش ذخایر چربی بدن این سلول‌های چربی پیام‌هایی به مغز فرستاده و با ابراز احساس گرسنگی سعی در پر کردن دوباره ذخایر خود می‌کنند.



قهوه خورها بیشتر عمر می‌کنند!

عاشقان قهوه شاید بیشتر از آنهایی که قهوه نمی‌نوشند عمر کنند. یک مطالعه بزرگ امریکایی دریافت که خطر مرگ زودرس ناشی از بیماری قلبی و بیماری‌های عصبی مثل پارکینسون در این افراد کمتر است.
محققان گفتند که این مطالعه که به صورت آنلاین در روز ۱۶ نوامبر در ژورنال گردش منتشر شد، به حجم بزرگ شواهدی که اثر خوب قهوه را نشان می‌دهند می‌افزاید.
دکتر فرانک هو، استاد تغذیه و اپیدمیولوژی در دانشکده سلامت جمعی هاروارد، گفت: «مردم معمولاً به قهوه‌نوشیدن به چشم عادت بدی نگاه می‌کنند که باید آن را ترک کنند. اما مطالعات زیادی نوشیدن مقادیر متوسط قهوه را به خطر کمتر ایجاد بیماری‌های مختلفی، از بیماری‌های قلبی و دیابت گرفته تا سرطان کبد و بیماری‌های عصبی مثل پارکینسون، ام‌اس و آلزایمر ارتباط داده‌اند.»
تحقیق تیمی او که مورد حمایت مالی مؤسسات ملی سلامت ایالات متحده بود، لایه دیگری به این شواهد می‌افزاید. این تحقیق دریافت که قهوه‌نوش‌ها نه تنها با احتمال کمتری به بیماری‌های خاص دچار می‌شوند، بلکه بیشتر هم عمر می‌کنند.
در طول ۳۰ سال، افراد غیرسیگاری که سه تا پنج فنجان قهوه در روز نوشیدند نسبت به کسانی که قهوه نمی‌نوشیدند ۱۵ درصد کمتر احتمال داشت که به هر علتی بمیرند. علی‌الخصوص میزان مرگ آنها بر اثر بیماری قلبی، سکته مغزی، بیماری‌های عصبی و خودکشی کمتر بود.

با این رژیم غذایی وزن خود را کاهش دهید

مصرف غذاهای غنی و فراوری نشده موجب کاهش وزن و لاغری افراد می‌شود.
به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ میزان کالری‌های ورودی بدن مثل چربی، پروتئین و کربوهیدرات باید با سوختن انرژی برابری کند.
بسیاری از کارشناسان بهداشت معتقدند که غذا خوردن باید در زمان خاص صورت بگیرد تا در مقدار آن افراط نشده و سبب اضافه وزن نشود.
غلات و حبوبات کربوهیدرات‌های تصفیه شده‌ای هستند که افراد را دچار چاقی می‌کنند به طوری که در هنگام خوردن اولین وعده غذایی سطح قند خون به شدت افزایش می‌یابد و بعد از چند ساعت قند خون به نقطه قبل خود بازمی‌گردد.
مصرف غذاهای غنی از کربوهیدرات قند را تحت فشار قرار می‌دهد و در صورت مصرف بیش از حد بدن چاقی مغرط به وجود می‌آید.
مصرف غلات ناسالم و دارای قند بالا به عنوان یک وعده صبحانه مضر بوده و افراد در هنگام خرید باید درصد چربی مواد غذایی را به دقت مطالعه کنند.

علت چاق نشدن افراد لاغر چیست؟

نکاتی برای افزایش وزن افراد لاغر
۱- یکی از روش‌های کاربردی افزایش وزن ۲ برابر کردن رژیم غذایی و متعاقب آن کالری دریافتی است. برخی افراد لاغر به اندازه رفع احساس گرسنگی غذا مصرف می‌کنند در حالی که برای افزایش وزن این مقدار کالری دریافتی کافی نیست.

۲- تنظیم بندی ساعات مصرف غذا برای افراد لاغر بسیار اهمیت دارد. نباید منتظر احساس گرسنگی بمانید. ساعات خود را هر دو یا سه ساعت تنظیم کرده و سر ساعت وعده غذایی مصرف کنید. اولین وعده غذایی حدود

این ۹ ماده غذایی کودکان را باهوش تر می‌کند

بدون شک همه ی والدین دوست دارند فرزندانشان جزو شاگرد اول های کلاس باشد. البته برای شاگرد اول بودن شرایطی نیاز هست که تغذیه ی سالم و درست از مهمترین آنهاست.

در واقع داشتن تغذیه ای متعادل نه تنها برای رشد بدن بچه ها بلکه برای سلامت مغز آن ها نیز لازم و ضروری است. مواد غذایی خوب باعث بهبود عملکرد مغز شده و حافظه و قدرت تمرکز بچه ها را بالا می برد. مغز نیز مانند هر ارگان دیگر بدن، مواد مغذی موجود در مواد غذایی مصرفی را جذب می کند. در این مطلب ۹ ماده ی غذایی مفید را توصیه می کنیم که برای افزایش سلول های خاکستری مغز مفید هستند.

ماهی آزاد
ماهی های چرب مانند ماهی آزاد یکی از منابع خوب اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که برای رشد و عملکرد مغز مفید هستند. جذب کافی این اسیدهای چرب می تواند به بهبود مهارت و قدرت ذهنی بچه ها کمک کند. توصیه می کنیم به جای ساندویچ های سوسیس و کالباس و هات داگ و غیره برای بچه ها ساندویچ ماهی آزاد یا نان گندم کامل آماده کنید.
تخم مرغ
تخم مرغ منبع خوب پروتئین ها است و زرده ی آن کولین قابل توجهی دارد. این ماده ی مغذی برای رشد و بهبود حافظه بسیار مفید است. بهتر است برای صبحانه ی بچه ها تخم مرغ یا املت حاوی سبزیجات آماده کنید.

کهره ی بادام زمینی
بچه های عاشق کهره ی بادام زمینی هستند. بنابراین می توان از آن به عنوان یک میان عده ی حاوی ویتامین B بهره مند شد. ویتامین E آنتی اکسیدان محافظ غشای سلول های عصبی است. کهره ی بادام زمینی همچنین حاوی تیامین و گلوکز است که اولی برای مغز مفید بوده و دومی انرژی را است. می توانید روی میوه هایی مانند سیب یا موز از این کره زده و به بچه بدهید. البته حواستان باشد که فرزندان جزو کودکان آلرژیک به این مواد غذایی نباشد.

غلات کامل
غلات کامل مانند نان ها و غلات صبحانه تأمین کننده ی گلوکز هستند که منبع انرژی مورد نیاز مغز محسوب می شود. غلات کامل همچنین حاوی ویتامین B هستند که برای دستگاه عصبی مفید است. توصیه می کنیم در هر وعده ی غذایی به بچه ها نان های تهیه شده از غلات کامل داده شود.
توت ها و بری ها
فصل توت انواع آن را خریداری کرده و به بچه ها بدهید. توت ها به بهبود قدرت مغز و افزایش تمرکز کمک می کنند. این میوه های ریز و خوش طعم سرشار از ویتامین B و آنتی اکسیدان های دیگر هستند. دانه های ریز داخل توت ها حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ ها هستند که برای

کارشناسان تغذیه هشدار می دهند؛ مصرف پیتزا همراه نوشابه عامل بروز حمله قلبی



به گفته محققان، از هر ۶ مرگ در جهان پیشرفته امروز یک مرگ به دلیل بیماری قلبی تصلب شریان رخ می دهد.
به گزارش خبرنگار مهر، سال های متعددی کارشناسان بهداشت و سلامت به دنبال شیوه های کنترل بیماری قلبی تصلب شریان از طریق تمرکز بر پیشگیری و محدودیت چربی های اشباع بودند.

ابعاد متابولیکی اسیدهای چرب اشباع بسیار پیچیده است اما تحقیقات موجود بیانگر این مطلب است که برخی از اسیدهای چرب موجب بروز ریسک بیماری قلبی تصلب شریان می شود.
حذف چربی های اشباع از رژیم غذایی به معنای جایگزینی چیز دیگری به جای آن است. زمانیکه کربوهیدرات ها، بخصوص کربوهیدرات های تصفیه شده نظیر قند، جایگزین چربی های اشباع می شوند، می توانند تأثیر منفی بر لیپیدها داشته و در نتیجه HDL کاهش یافته و تری گلیسریدها افزایش می یابند.

مطالعه اخیر نشان می دهد که مصرف قند، بخصوص به شکل قندهای تصفیه شده افزودنی، بیش از اسیدهای چربی اشباع در بروز بیماری قلبی تصلب شریان نقش دارند.
قندهای طبیعی موجود در میوه ها و سبزیجات ریسک بروز تصلب شریان را افزایش نمی دهند. مشکل در این زمینه مربوط به مواد قندی تصفیه شده و خوراکی های فوق فرآوری شده است.
محصولات حاوی مواد قندی افزودنی ۷۵ درصد تمامی مواد خوراکی و نوشیدنی های بسته بندی شده را تشکیل می دهد. از اینرو مصرف یک پیتزا به همراه یک قوطی نوشابه با احتمال بروز سکته قلبی همراه است.