

پیشنهاد ویژه

اندامی متوازن با صبح زود بیدار شدن از خواب

سحر خیز باش تا لاغر شوی

حتما شنیده‌اید که می‌گویند «سحر خیز باش تا کامروا شوی»، این ضرب‌المثل در مورد کاهش وزن واقعا صادق است. آفتاب اول صبح باعث می‌شود انرژی بگیریم، هوشیار شویم و تمرکز کنیم و این طرز فکر کمک می‌کند در ادامه روز به سمت عادت‌های اشتباه نرویم و به اهداف کاهش وزنمان پایبند بمانیم.

جنبه‌های روانی هم وجود دارد: وقتی صبح برای انجام برخی از کارهایی که در لیست اولویت‌هایتان قرار دارد از خواب بیدار می‌شوید، در ادامه روز احتمال تسلیم شدنناتن در برابر دیگر وظایف بسیار کاهش می‌یابد. نکاتی که در ادامه می‌آید را تبدیل به قسمتی از روتین روزانه خود کنید، سپس خواهید دید چگونه روی کاهش وزن‌تان تأثیر خواهد گذاشت.

خوابیدن می‌تواند به کاهش وزن‌تان کمک کند

لازم نیست آن قدر بخوابید که برای آماده شدن و لباس پوشیدن عجله کنید، تنها نیم ساعت خواب اضافی می‌تواند تفاوت‌های زیادی ایجاد کند. احساس این‌که به خوبی استراحت نکرده‌اید ممکن است باعث شود در طول روز پر خوری کنید. به علاوه محققان ثابت کرده‌اند کمبود خواب منداوم می‌تواند باعث بهم ریختگی در برخی هورمون‌ها شود که تأثیر منفی روی سوخت و ساز بدن می‌گذارد.

در معرض روشنی روز قرار گرفتن می‌تواند به کاهش وزن کمک کند

در اولین فرصت، پرده‌ها را بکشید و خود را در معرض نور قرار دهید. نور فرابنفش (UV) باعث بهبود خلق و خو و افزایش انرژی می‌شود. همچنین در تحقیقی که محققان انجام دادند، متوجه شدند کسانی که روزانه در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند، نسبت به افرادی که در تاریکی می‌مانند BMI پایین‌تری دارند.

دلیلش چیست؟ محققان فکر می‌کنند اشعه‌های صبحگاهی باعث همگام‌سازی ساعت بدن می‌شوند، بنابراین سوخت و سازتان در دست و به موقع عمل می‌کند.

صبحانه‌ای که پروتیین بالایی داشته باشد می‌تواند کمک کندوزن‌تان کاهش بیابد

میلیون‌ها بار شنیده‌اید که خوردن یک صبحانه سالم می‌تواند به شما انرژی و احساس سیری بدهد تا در طول روز دچار هوس‌های غذایی ناسالم نشوید و در مقابلشان مقاومت کنید.

کربوهیدرات‌های پیچیده (نوعی از کربوهیدرات که دیر هضم می‌شود) به تنهایی نمی‌توانند تأثیری که ترکیب کربوهیدرات و پروتئین باهم دارند را به بدن بدهند.

این تأثیر باعث می‌شود احساس سیری کنید و قند خونتان برای مدت زمان بیشتری ثابت باقی بماند.

برای مثال می‌توانید صبحانه، تخم‌مرغ به همراه نان سبوس‌دار میل کنید.

ورزش هنگام صبح می‌تواند به کاهش وزن‌تان کمک کند

از آن دسته افرادی هستید که دوست دارند صبح‌ها بیدونند یا با یک ویدیوی ورزشی تمرین کنند؟ این کار را ادامه دهید، چون باعث تقویت سوخت و ساز و دور نگه داشتن هوس غذایی می‌شود و همچنین حسی مثبت و کارآمد خواهید داشت.

اگر جزو این افراد نیستید، همچنان می‌توانید از این مزیت‌ها بهره‌مند شوید. حتی ۱۰ دقیقه ورزش هوازی یایوگامی‌تواند باعث جریان پیدا کردن خونتان، تحرک بدن و بالا رفتن سوخت و ساز شود.

آماده کردن میان وعده می‌تواند به کاهش وزن‌تان کمک کند

شاید آماده کردن یک پک ناهار طول بکشد، اما حاضر کردن چند میان وعده برای طول روز، کار ساده‌ای است. انتخاب‌های اشتباه غذایی در طول روز، به‌عنوان میان وعده می‌تواند برنامه غذایی‌تان را خراب کند. یکی از راه‌های هوشمندانه این است که خود را با میان وعده‌های از پیش آماده سالم مجهز کنید. برای مثال همیشه مقداری بادام یا چند قطعه سیب آماده داشته باشید.

پیاده‌روی تا محل کار کمک می‌کند وزن کم کنید

سعی کنید خودرو خود را در یک پارکینگ دورتر از محل کار پارک کنید یا اگر مسیر کوتاه است به جای تاکسی یا اتوبوس پیاده بروید.

مزایای این کار: راهی است ساده برای اضافه کردن فعالیت‌تان در روز، سوزاندن کالری بیشتر و همچنین افزایش سرعت سوخت و ساز. همچنین تحقیقات جدید نشان داده افرادی که با خودرو به محل کار نمی‌روند در مقایسه با افرادی دیگر BMI پایین‌تری دارند.

منبع: women's health

تحقیقات نشان می‌دهد که خستگی راننده یکی از عوامل مؤثر در بیش از ۲۰ درصد تصادفات جاده‌ای و بیش از یک چهارم تصادفات کشنده و جدی است.

می‌گوید چه نوع و چه مقدار محصولات لبنی مصرف کنید.

۴. دست رد به هیچ رژیمی نزدید!

رژیم‌های زیادی را امتحان کرده‌اید، اما هرگز به نتیجه دلخواه‌تان دست نیافته‌اید یا پس از کاهش وزن سریعاً دوباره اضافه وزن پیدا می‌کنید. مشکل هرچه باشد، یک متخصص تغذیه کمک خواهد کرد از پس آن بر بیایید. او به شما کمک می‌کند با اعمال چند تغییر ساده در سبک زندگی خود نتیجه بگیرید، بدون آن‌که دنبال یک رژیم غذایی خاص باشید. یک متخصص آموزش دیده به شما در یادگیری عادات و رفتارها کمک کرده و شما را با پشت پرده سوخت‌وساز مواد غذایی در بدن آشنای می‌کند، بنابراین می‌توانید با رعایت تعادل در انتخاب مواد غذایی دایما در مسیر تناسب‌اندام باشید.

۵. ریفلاکس سر آغزان آمده

یک متخصص تغذیه با وادار کردن شما به رعایت یک رژیم غذایی متعادل کمک می‌کند که از شدت علائم موجود بکاهید. سعی کنید سر بعا به یک پزشک متخصص مراجعه کنید تا مطمئن شوید مشکل از جای دیگری آب نمی‌خورد. به‌علاوه، نوع غذاهایی که می‌خورید نیز در این امر دخیل است. ریفلاکس معده اگر به نوع رژیم غذایی‌تان مربوط باشد به‌راحتی و با مراجعه به متخصص تغذیه قابل درمان خواهد بود. به آسانی می‌توانید از شر سوزش سردل راحت شوید.

۶. مدام احساس گرسنگی یا سیری می‌کنید

اشتهای کم یا خیلی زیاد می‌تواند حاکی از یک مشکل جدی باشد. اگر اشتتهای خوبی ندارید از این‌که می‌توانید وزن کم کنید، خوشحال نباشید زیرا ممکن است پای یک مشکل مهم در میان باشد که حتما باید آن را درمان کنید. در این موارد، متخصص تغذیه با مشورت یک پزشک عمومی به معاینه شما خواهد پرداخت. در هر حال، مراجعه به متخصص تغذیه نخستین قدمی است که باید در مسیر درمان بردارید.

۷. کلسترول‌تان بالا رفته

با راهنمایی‌های یک متخصص تغذیه، پی می‌برید که باید از چه خوردنی‌هایی استفاده کنید تا سطح کلسترول خون‌تان را پایین بیاورید و دچار بیماری‌های قلبی و سکنه نشوید. با این حال، حتی اگر کلسترول بالا ندارید، می‌توانید از راهنمایی‌های یک متخصص تغذیه برای حفظ سطح کلسترول خون‌تان استفاده کنید. به‌هر حال باید بدانید چه غذاهایی بخورید و چه غذاهایی را کنار بگذارید.

حمام کنید

ولاغر شوید!

بر اساس یک گزارش تازه، حمام علاوه بر این‌که یکی از عوامل سلامت و حفظ نشاط در افراد است، بهترین راه برای کسانی است که به تناسب‌وزنیابی اندام خود توجه‌نشان می‌دهند. پزشکان معتقدند: «با حمام کردن، مقداری چربی همراه با عرق از بدن خارج می‌شود و سبب جلوگیری از تجمع چربی در زیر پوست می‌شود. همچنین تأثیرات آب گرم روی جریان خون موجب شادابی و تناسب‌بدن می‌شود. ضمن اینکه پس از ورزش به دلیل تعرق و دفع چربی فراوان باید حتما حمام کرد تا چربی‌های حاصل از بین بروند.» پزشکان تأکید دارند که: «پیش از خروج از حمام قدری مواد معطر را روی بدن ماساژ دهید. این عمل علاوه بر خوش بویی بدن، به پاک شدن پوست کمک می‌کند و همچنین موجب افزایش میزان جریان خون می‌شود.»



مشکلات گوارشی تان را

جدی بگیرید و به نشانه‌هایی که می‌گوییم توجه کنید

قرار ملاقات سالانه با متخصص تغذیه

آن است که دچار اختلال غذایی شده‌اید. آشنایی بیشتر با علم تغذیه به کمک یک متخصص مجرب کمک می‌کند در مسیر درست گام بردارید.

۱۲. استرسی هستید

استرس بیش از آن‌که فکرش را بکنید، در زندگی روزانه شما مؤثر است. یک متخصص حرفه‌ای با بررسی مشکلاتی از قبیل کمبود کلسیم می‌تواند مشکل را به‌صورت ریشه‌ای برطرف کند. او اطمینان حاصل می‌کند که شما از مواد غذایی لازم برای جذب کلسیم و تقویت استخوان‌های‌تان استفاده می‌کنید، آن وقت است که می‌توانید بر استرس غلبه کرده و بدن‌تان آماده‌باشد.

۱۳. پر خوری می‌کنید

اگر وقتی احساساتی، مضطرب، ناراحت یا حتی خوشحال هستید، دچار پر خوری می‌شوید، باید به فکر چاره باشید. در غیر این صورت، ممکن است به این الگوی ناسالم عادت کنید و در طولانی‌مدت به شکل قابل توجهی اضافه‌وزن پیدا کنید. همچنین ممکن است در معرض دیابت، بیماری‌های قلبی و سرطان قرار بگیرید. یک متخصص تغذیه (و گاهی اوقات، یک درماترگ) به شما کمک می‌کند با این احساسات مقابله کرده و از تداوم پر خوری جلوگیری کنید.

۱۴. بیش از حد لاغر هستید

تمام وقت کار می‌کنید، مثل فرفره این طرف و آن طرف می‌چرخید و باید به زن و بچه‌هایتان هم رسیدگی کنید. به‌عبارت ساده‌تر، به‌راحتی خسته می‌شوید. یک احتمال این است که تغذیه کافی ندارید و نمی‌توانید انرژی لازم برای ادامه یک روز پرمشغله را تأمین کنید. یک متخصص تغذیه به شما کمک می‌کند با مصرف مواد غذایی سالم، در طول روز پرنرژی باشید. برای این کار، باید مواد غذایی مناسبی را برای خوردن انتخاب کنید تا به سوخت لازم برای مغز و ماهیچه‌هایتان دست یابید و دیگر دچار کمبود انرژی نشوید.

۱۵. می‌خواهید بچه‌دار شوید!

آیا به دنبال این هستید که بچه‌دار شوید؟ یک متخصص تغذیه کمک می‌کند در بهترین شرایط ممکن برای بارداری باشید. همچنین اطمینان حاصل می‌کنند که نیازهای کودک درون رحم تأمین می‌شود. برای شروع دوران بارداری، بهتر است از روش‌های تقویت شانس بارداری در ۳۰ سالگی که توسط متخصصان امر ارایه می‌شوند، کمک بگیرید.

منبع: daily mail

است. قسمت عمده انتقال پیام‌های عصبی توسط کلسیم صورت می‌گیرد.

منیزیم

منیزیم برای فعال کردن بسیاری از ویتامین‌های گروه B ضروری است. تحریک‌پذیری سیستم عصبی به کمک منیزیم و کلسیم صورت می‌گیرد و مدل‌های حیوانی نشان می‌دهد منیزیم سبب افزایش حافظه و عملکرد شناختی می‌شود.

روی

کمبود روی اختلالات عصبی و روانی جدی به همراه دارد و توسعه مغز و بافت عصبی نیازمند این ماده معدنی است. تخم کدو، گوشت گاو و میگو سرشار از روی هستند. اگر مایل به حفظ سلامت و جایکی مغز هستید، این مواد غذایی را در برنامه خود بگنجانید.

منبع: psychology today

گروه B است. مطالعات حیوانی نشان می‌دهد

مصرف فولیک‌اسید به مدت هشت هفته به بهبود حافظه در موش‌های سالمند کمک می‌کند.

اسید اسکوربیک (ویتامین C)

بیشترین میزان غلظت این ویتامین در مغز و به‌ویژه در غده هیپوفیز وجود دارد. ویتامین C در سنتز انتقال‌دهنده عصبی دوپامین نقش دارد و از مغز در برابر استرس اکسیداتیو جلوگیری می‌کند. مصرف ۹۰ میلی‌گرم ویتامین C در روز برای بدن ضروری است.

کلسیم

کلسیم ضروری‌ترین ماده معدنی مورد نیاز مغز

اگر می‌خواهید حافظه تان را تقویت کنید، نیاز به این غذاها دارید

خوراک مغز را فراموش نکنید

دیده می‌شود.

فولیک‌اسید (B9)

فولیک‌اسید یکی از مهمترین ویتامین‌های مورد نیاز مغز است. اسفناج، لوبیا سبز، نخودفرنگی، جگر، قلمو، حبوبات، مرکبات و سیب‌زمینی سرشار از فولیک‌اسید هستند.

نیمی از ذخیره ایسن ویتامین در بدن در کبد صورت می‌گیرد. بنابراین زمانی که عملکرد کبد با اختلال مواجه می‌شود، بدن با کمبود فولیک‌اسید مواجه می‌شود. فولیک‌اسید نقش مهمی در سنتز اسید آمینه و تشکیل بافت عصبی دارد. رشد عصبی کودک در گرو فولیک‌اسید و ویتامین‌های دیگر