

نکاتی در مورد کاهش وزن



محمد رضا وفا
متخصص تغذیه

افراد زیادی درگیر رژیم‌های درمانی هستند و اینکه این رژیم آسیب‌رسان باشد، از اهمیت خاصی برخوردار است. مهم‌ترین هدف افراد این رژیم است که در کوتاه‌ترین زمان از بدن کالری اضافی بپذیرد و منطقی نیست؛ سمی که از طریق مواد غذایی وارد بدن می‌شوند از طریق کبد به بافت‌ها، اعضاء و اعضاء بدن می‌شود و از آنجا که کبد و پیکاره این سموم در بدن شاد است و پتانسیل دارد برای خارج کردن این سموم از بدن کاسته شده، در نتیجه باعث سمومیت‌های شدید برای بدن می‌شود. مقدار مجاز کالشی وزن استاندارد از ۲۵ کیلوگرم تا ۳۵ کیلوگرم است. کالشی در بدن ماهی‌های اول سریعتر اتفاق می‌افتد، اما در ماه‌های بعدی به دلیل مقاومت‌های فیزیکی که در بدن ایجاد می‌شود، میزان کالشی وزن کمتر می‌شود. رژیم غذایی بر میزان سن، جنس و ابتلاهی همراه (دیابت، کبد چرب، فشارخون...) به شکل‌های مختلفی صورت می‌گیرد. رژیم درمانی یک فرایند چند انطباقی است و اینک که فرد در کدنه کدنه‌ها از طریق غذا می‌تواند یک رژیم کالشی را داشته باشد موضوعی است که کاملاً غلط است و مجدداً وزن کالشی یافته باز می‌گردد. در فرایند غذا خوردن مسائل روحی روانی، فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی و محیطی با غذا خوردن گره خورده است. وزن که موازنه‌ای بین کالری که از طریق خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها دریافت می‌کنیم با کل کالری که روزانه در بدن مصرف می‌شود. گاهی از این مساله که چه مواد غذایی بالاترین تراکم کالری را دارد و چه مواد غذایی حتی در حجم کم کالری می‌آید می‌تواند برای شروع رژیم درمانی از اهمیت زیادی برخوردار است. چهار گروه اصلی غذایی که باید در برنامه روزانه وجود داشته باشند شامل: گروه شیر و لبنیات تازه و کم چرب، گروه نان و غلات کامل، گروه سبزی و صیفی و میوه‌جات و گروه انواع گوشت‌ها (بیم، تخم مرغ و میوه‌جات دهانه) است. حداقل میزان کربوهیدراتی که فرد باید در رژیم غذایی خود داشته باشد، ۸۰۰ گرم کربوهیدرات روزانه است که معادل ۲۰۰ و ۲۵۰ گرم نان و غلات می‌شود. در صورت مصرف نکردن کربوهیدرات بدن مجبور به استفاده از ذخایر پروتئین و چربی می‌شود که با اختلال و املاح مواجه خواهد شد. در صورت مصرف زیاد کربوهیدرات‌ها با مشکلاتی روبرو می‌شوید؛ از جمله آسیب‌های جدی متابولیک، آسیب به پانکراس، اختلال در میزان قندخون، دیابت و... اصلاح الگوی غذایی، تغییر سبک زندگی، انتخاب فواصل زمانی مناسب، مسائل روانی، کاهش زندگی غیرفعال و ترکیب استاندارد اجزای بدن، از جمله آنهاست. افرادی هستند که ظاهر کاملاً متناسبی دارند ولی شیوه زندگی ناسالم دارند. در افراد بافت ماهی‌های جای خود را به بافت چربی و پیوندی می‌دهد. ورزش و فعالیت به بدن متناسب‌ترین توصیه می‌باشد. افراد است.

فواید ماده معدنی «ید» برای پوست

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

ید در بسیاری از عملکردهای بدن نقش دارد و کمبود این ماده معدنی می تواند اثرات مخربی بر سیستم ایمنی و غده هیپوتیوئید داشته باشد، همچنین ممکن است بر کیفیت پوست و مو تاثیر بگذارد. با توجه به اینکه بدن نمی تواند به تنهایی ید تولید کند، باید آن را از طریق مصرف مواد غذایی با ماکمل ها تامین کرد. کمبود ید می تواند پوست را خشک و پوسته پوسته کند و باعث بروز آکنه شود همچنین سطح پایین ید می تواند بر تعریق بدن تاثیر بگذارد، به همین دلیل ممکن است پوست بیشتر دچار خشکی شود.



کاهش آکنه

سطح بالا یا پایین می تواند باعث بروز آکنه شود. مقدار کافی ید، هورمون هایی را که باعث ایجاد جوش می شوند، تنظیم می کند.

کنترل تعریق

ید سطح تیروئید را حفظ و با از بین بردن سموم از طریق تعریق به سمزدایی بدن کمک می‌کند. عرق کردن همچنین به هیدراته ماندن پوست کمک می‌کند. تعریق بخش مهمی از فرآیند طبیعی بدن است.

بہبود پوست

ید به بهبود سریع آسیب‌های پوستی کمک می‌کند. زخم‌ها سریع‌تر بهبود پیدا می‌کند و لکه‌ها به دلیل ید سریع‌تر از بین می‌روند. این بدان معناست که احتمال عفونت و آسیب پوست کمتر است.

سم زدایی بدن

بدن عاری از سموم، بدن سالمی است که به‌طور
مستقیم با پوست و موی سالم ارتباط دارد. مقدار
مناسب ید فلوراید، برومید و کلر را از بدن دفع
می‌کند.

چه مقدار ویتامین C بخوریم؟

معرض خطر سنگ کلیه نیز قرار دهد. مصرف ویتامین C برای جلوگیری از سرماخوردگی بارها مورد مطالعه قرار گرفته است. ویتامین C ممکن است مدت زمان سرماخوردگی را کاهش دهد، اما زمان مصرف آن نیز بسیار مهم است اگر به محض شروع سرماخوردگی این ویتامین به میزان ۱۰۰۰ میلی گرم مصرف شود در کوتاه کردن زمان و دستیابی به بهبودی زودرس بی تاثیر نیست.

اگرچه ویتامین C از ضروریات مواد مغذی در بدن است، اما آنچه در این میان جذب این ویتامین را در یک ساله‌سازی می‌کند محلول بودن آن در آب است که موجب می‌شود این ویتامین در بدن ما ذخیره نشده و به‌خوبه عمده‌ای از آن از طریق پوست دفع شود. نرخ روزانه این ویتامین برای زنان ۷۵ میلی‌گرم و مردان به مقدار ۸۵ میلی‌گرم توصیه شده است. صرف دوزهای بالای ویتامین C ممکن است فرد را در

آسیب بینایی نشانه ابتلا به دیابت است

قرنیه در افراد مبتلا به پیش دیابت در مقایسه با افرادی که دچار بیماری دیابت نبودند هشت درصد بالاتر بود. به گفته محققان آسیب عصبی با بالا رفتن سطح قند خون و مدت زمان ابتلای فرد به بیماری دیابت، بیشتر می شود. دکتر سارا مختار گفت: سطح بالای قندخون می تواند مدت ها پیش از پشرفت بیماری دیابت نوع دو به عصب قرنیه آسیب وارد کند. وی افزود: اندازه گیری آسیب دیدگی عصب قرنیه آسان است.

متخصصان براساس یک بررسی جدید تایید کردند که آسیب بینایی می‌تواند نشانه ابتلا به دیابت نوع ۲ باشد. در این بررسی، متخصصان از نورپاتی بیهوشی چشمی در قرنیه چشم به عنوان عامل آسیب به شبکیه‌های سراسر بدن استفاده کردند و ۲۵۰۰ نفر را در مطالعه قرار دادند. متخصصان مشاهده کردند: میزان آسیب‌های چشمی در کنار میزان نارسایی در پشت‌وساز؛ گلوکز افزایش پیدا می‌کند. آسیب عصب

جدول سود و کو

Λ			Υ	Ι	Θ		Ψ	
Ι	Θ		Ψ			Υ		
				Λ			Ι	Ψ
						Υ	Υ	Θ
	Υ	Υ	Λ	Θ	Θ	Ι	Ψ	
Ψ	Ι	Θ						
Υ	Λ			Ψ				
		Ψ			Λ		Θ	Ι
	Θ		Ι	Υ	Ψ			Υ

Λ	Ƒ	Ƴ	∇	∩	Ɔ	∇	Δ
∩	∩	Δ	Ƴ	Ɔ	Ƒ	∇	Λ
Ɔ	∇	∇	Δ	Λ	Ƒ	∩	Ƴ
∩	Δ	Λ	∇	Ƴ	∇	Ɔ	Ɔ
∇	∇	Ƒ	Λ	Δ	Ɔ	Ƴ	∩
Ƴ	∩	Ɔ	Ƒ	∇	Λ	Δ	∇
∇	Λ	∩	Ɔ	∇	Ƴ	∩	Ƒ
Ƒ	Ƴ	∇	∇	Λ	Δ	Ɔ	∩
Δ	Ɔ	∩	∩	Ƒ	Ƴ	Λ	∇

« افقی

- ۱- ادراک و دریافت معنی و مفهومی چیزی - از شهرهای خوزستان
- ۲- شهر رسیده - مقصد اقتصادی - پایتخت فلیپین
- ۳- کسی که آشوب بسیار دارد - تراج دروشان - جایگاه ۴- اسب پهن پشت - فراگیرنده - برگ برنده - نژاد ایرانیان - است و بس ۵- شکم، بندگی - سران - پی‌دوم - شه‌د - حاشی در آمریکا - زیبا - قلم‌نبدگی - پرازاز - کشیده - حاصل جمع جبری برادرها - روغن
- ۶- زیتون ۷- نوبت و دفعه - پایتخت آرتیش - مرطوب
- ۹- زیان و نقصان - فلزی در دست‌ساز - کمک‌رسان
- ۱۰- فی‌نبدن - شهری در استان فارس - آتشیمنده
- ۱۱- گام‌ها - شهر ۱۲- خرم‌ماه - عامل وراثت ۱۳- پسندیده و خوب - نوعی چین - نوعی کلاه - نابینا
- ۱۴- گرمای تری - از جنوب آسی - شهری در اسکاتلند
- ۱۵- کشته‌شدن - حرم‌آشتی - قلم‌دهنده - مشابه مشاهده

اصطلاحی در علم‌المانی اثری از جوان نگردونی

حل جدول ۱۳۸۴

۱	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ر	خ	ب	و	ی	ا	ز	ن	ز	ج	ا	ر	ع	ش
۲	ا	ب	و	ی	ا	ز	ن	ز	ج	ا	ر	ع	ش	ا
۳	د	ر	ا	ع	ی	ا	ز	ن	ز	ج	ا	ر	ع	ش
۴	م	د	ر	ا	ع	ی	ا	ز	ن	ز	ج	ا	ر	ع
۵	ا	ر	ع	ی	ا	ز	ن	ز	ج	ا	ر	ع	ش	ا
۶	ا	ر	ع	ی	ا	ز	ن	ز	ج	ا	ر	ع	ش	ا
۷	ا	ر	ع	ی	ا	ز	ن	ز	ج	ا	ر	ع	ش	ا
۸	ا	ر	ع	ی	ا	ز	ن	ز	ج	ا	ر	ع	ش	ا
۹	ا	ر	ع	ی	ا	ز	ن	ز	ج	ا	ر	ع	ش	ا
۱۰	ا	ر	ع	ی	ا	ز	ن	ز	ج	ا	ر	ع	ش	ا
۱۱	ا	ر	ع	ی	ا	ز	ن	ز	ج	ا	ر	ع	ش	ا
۱۲	ا	ر	ع	ی	ا	ز	ن	ز	ج	ا	ر	ع	ش	ا
۱۳	ا	ر	ع	ی	ا	ز	ن	ز	ج	ا	ر	ع	ش	ا
۱۴	ا	ر	ع	ی	ا	ز	ن	ز	ج	ا	ر	ع	ش	ا

عمودی

۱- امام رضا(ع) ۲- واگذار کردن- بازگشت از گناه- لباس
دوباره کاری ۳- جوان دلباز ۴- از وسایل آرایشی زنان-
پیم ۵- اسرار- از فرزندان حضرت آدم(ع) ۶- کاغذ
کرم ۷- قلیبه (از ابرج قادری) ۸- عیار- پرداختنی
۹- قرائن مجید ۱۰- از پیامبران اولوالعزم ۱۱- آرزو- از نیروهای
تستان- مفهوم- نمی شود ۱۲- خون و نفس- شعر گفتن-
۱۳- صدای کوبیدن در- چیدن از درخت- جمع امت
۱۴- آذربایجان ۱۵- زاری- تابع- ماه هفتم میلادی ۱۶- از