

کالری سوزی انواع بستنی



امیرمقدم

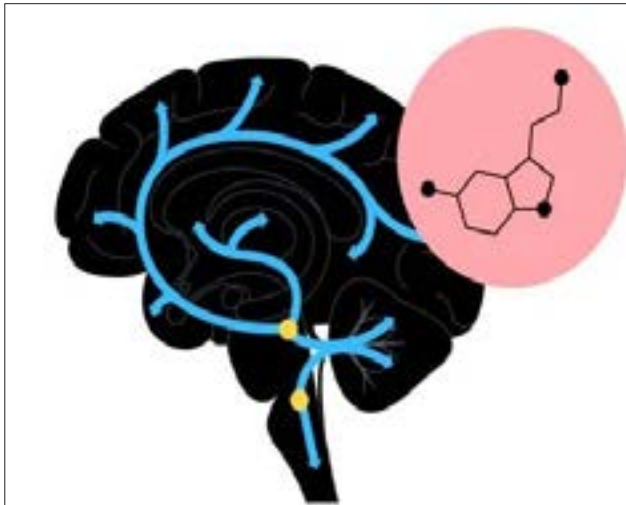
معمولاً افرادی که از چاقی و اضافه وزن رنج می برند، بیش از دیگران تمایل به خوردن خوراکی های شیرین و پرکالری مانند بستنی دارند. اگر این افراد رژیم هم داشته باشند، این مسئله رنج بیشتری را برای آن ها به همراه دارد و سعی می کنند با فعالیت بیشتر این کالری اضافی را بسوزانند. ولی آیا می دانید هر نوع بستنی کالری مختص خودش را دارد و برای هر کدام از آن ها باید میزان فعالیت متفاوتی داشت؟

نوع بستنی	میزان کالری در ۱۰۰ گرم	میزان فعالیت حدودی برای سوزاندن کالری
وانیلی	۱۳۷ کالری	دویدن آهسته ۱۵ دقیقه ۲۰ دقیقه دوچرخه سواری
شکلاتی	۲۱۶ کالری	۵۰ دقیقه دویدن آهسته ۲۵ دقیقه دوچرخه سواری
میوه ای	۱۲۰ کالری	۳۰ دقیقه دویدن آهسته ۱۳ دقیقه دوچرخه سواری
خامه ای	۲۲۰-۳۰۰ کالری	۵۵ تا ۷۰ دقیقه دویدن آهسته ۲۵ تا ۳۵ دقیقه دوچرخه سواری
ماست	۱۱۵ کالری	۲۸ دقیقه دویدن آهسته ۱۳ دقیقه دوچرخه سواری
رژیمی	۶۰-۱۰۰ کالری	۸ تا ۱۰ دقیقه دویدن آهسته ۱۵ دقیقه دوچرخه سواری

● به طور کلی، یک اسکوپ بستنی معمولی حدود ۱۵۰ تا ۲۰۰ کالری انرژی دارد و فردی با وزن حدود ۷۰ کیلوگرم باید بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بدود تا کالری آن را بسوزاند یا با سرعت حدود ۲۲ کیلومتر در ساعت حدود ۱۵ دقیقه دوچرخه سواری کند.

نکته روز

سروتونین یا هورمون شادی



سروتونین در عملکردهای جسمی و روانی نقش مهمی دارد و به دلیل کارکردهای متنوعش گاهی از آن با نام هورمون شادی یاد می شود. سروتونین بیشتر در مغز، روده و پلاکت های خون وجود دارد و از راه رژیم غذایی وارد بدن شما می شود. به طور معمول در غذاهایی مانند آجیل، پنیر و گوشت قرمز سروتونین یافت می شود. از طرفی کمبود یک اسید آمینه ضروری به نام تریپتوفان به کم شدن سروتونین و اضطراب یا افسردگی منجر می شود.

عملکرد سروتونین

سروتونین به عنوان یک انتقال دهنده عصبی، سیگنال هایی را بین سلول های عصبی منتقل و شدت آن ها را تنظیم می کند. دانشمندان بر این باورند که این ماده در خلق و خو و سیستم عصبی مرکزی نقش دارد و بر عملکرد های سراسر بدن تأثیر می گذارد.

- متابولیسم استخوان
- سلامت قلب و عروق
- سلامت چشم ها
- انعقاد خون
- اختلالات عصبی

این هورمون بر هر قسمت از بدن، از احساسات تا مهارت های حرکتی اثر می گذارد. سروتونین یک تثبیت کننده طبیعی خلق و خو محسوب می شود که به خواب راحت و هضم غذا هم کمک می کند. در نتیجه ترشح این هورمون اتفاق های دیگر در بدن رخ می دهد.

- اضطراب کنترل می شود
- زخم ها التیام می یابند.
- احساس تهوع تحریک می شود.
- سلامت استخوان ها حفظ می شود.

غذاهای سرشار از سروتونین

- مرغ و بوقلمون
- ماهی به ویژه سالمون
- سویا برای گیاه خواران
- شیر و لبنیات
- میوه ها به ویژه آناناس
- آجیل ها
- سبزی های برگ دار مانند اسفناج

راه های افزایش سروتونین

- استفاده از نور خورشید
- ورزش منظم
- دور شدن از افکار منفی
- خواب کافی

نسخه رژیم روزانه تان را پیچید

چند و چون برخورداری از تغذیه سالم در سبد غذایی روزانه خانوار

سمیرا شاهیان | کنترل کردن خودمان در مقابل خوراکی های رنگارنگی که می بینیم کار دشواری است. به ویژه اینکه در روزگار ما رنگ و رو و خوشمزه گی غذاها به کیفیتشان می چربد. روز جهانی غذا شاید مناسب خوبی باشد برای اینکه بدانیم بدن ما روزانه به چه گروه های غذایی و از هر کدام به چه مقدار نیاز دارد. نگاهی گذرا به هرم غذایی اجازه می دهد خوراک های مفید و مضر را بشناسیم و برنامه غذایی سالمی برای خود در نظر بگیریم. امروز می خواهیم با راهنمایی دکتر سارا موحد، متخصص تغذیه یک برنامه غذایی سالم پیش روی شما بگذاریم. برنامه ای که دشوار و گران هم نیست.

۶ گروه

هرم غذایی شامل ۶ گروه است که هر چه به نوک آن نزدیک تر می شویم، ارزش غذایی مواد آن کاسته می شود و این یعنی باید سهم کمتری در رژیم غذایی ما داشته باشد.



هدف از داشتن برنامه غذایی متعادل، ایجاد تنوع و کفایت غذایی و برخورداری از سهم کالری مناسب است.



یک عدد

هر واحد از گروه میوه ها برابر با یک میوه تازه صد گرمی یا معادل مواد زیر است.

- دو عدد آلو یا خرما
- نصف لیوان آب میوه
- ۱۷ عدد دانه انگور کوچک
- ۲ قاشق غذاخوری کشمش
- یک عدد موز کوچک
- یک چهارم لیوان میوه های خشک مانند برگه های زردآلو و هلو

ویژگی ها

- یک سیب یا پرتقال صد گرمی یک واحد میوه حساب می شود.
- گروه میوه ها جایگزینی ندارند، ولی خیلی نوع آن هادر مصرف روزانه اهمیت ندارد، بلکه باید تنوع میوه ها را در رژیم غذایی رعایت کرد.
- میوه ها منبع فیبر محلول هستند.



یک لیوان

هر واحد از گروه سبزی ها برابر با یک لیوان سبزی خام یا معادل مواد زیر است.

- نصف لیوان سبزی پخته
- نصف لیوان آب سبزی ها
- نصف لیوان آب هویج

ویژگی ها

- این گروه منبع غنی از پتاسیم و منیزیم هستند که در کنترل فشار خون و در رفع خستگی های عضلانی مؤثرند.
- زیر گروه سبزی ها با برگ پررنگ مانند اسفناج، کلم بروکلی و برگ چغندر ویتامین B12 دارند.
- گوچه فرنگی، هویج، خیار و زیتون هم در گروه سبزی ها قرار می گیرند.
- سیب زمینی، کدو حلوایی، ذرت، نخود، چغندر قند و چغندر سفید جزو سبزی های نشاسته دار هستند.
- این گروه مواد غذایی منبع ویتامین C و دیگر ویتامین ها و کاورتن هستند.
- سبزی ها دارای املاحی هستند که در گروه میوه ها یافت نمی شود.



۳۰ گرم

هر واحد از گروه نان و غلات برابر با ۳۰ گرم یا معادل مواد زیر است.

- سه تا چهار قاشق برنج
- یک تکه ۱۰ در ۱۰ سانتی متری نان سنگک
- یک نان تست
- ۴ برش ۱۰ در ۱۰ سانتی متری نان های نازک
- نصف کف دست نان تافتون
- نصف لیوان ماکارانی
- یک کف دست برابر با یک برش ۱۰ در ۱۰ سانتی متری نان است.

ویژگی ها

- هر واحد نان و غلات حدود ۳ گرم پروتئین دارد و به دلیل اینکه قوت غالب افراد است منبع تأمین پروتئین هم محسوب می شوند.
- گروه غلات حاوی فیبر نامحلول و ویتامین های گروه B هستند.
- آرد کامل شامل سبوس، پوسته و مغز گندم و حاوی فیبر است و برای تهیه نان توصیه می شود. پاشیدن سبوس در زمان پخت روی نان نه تنها فایده ای ندارد که اجازه نمی دهد املاح دو ظرفیتی مانند آهن، مس و روی جذب بدن شوند.
- آرد سمولینا برای ماکارانی توصیه می شود.



یک لیوان

هر واحد از گروه شیر و لبنیات برابر با یک لیوان شیر یا معادل مواد زیر است.

- یک لیوان ماست تازه
- دو قاشق غذاخوری ماست چکیده
- سه چهار قاشق غذاخوری کشک

ویژگی ها

- منبع کلسیم هستند و گروه ویتامین های B به شمار می آیند.
- یک قوطی کبریت پنیر یک واحد لبنیات حساب می شود.
- شیر و لبنیات، پس از آن تخم مرغ و در آخر گروه گوشت ها بیشترین میزان پروتئین را دارند.
- لبنیات ارزشمندترین گروه در هرم غذایی هستند و بالاترین کیفیت و گرم پروتئین را در واحد غذایی دارند.
- برای خانم های باردار سه واحد لبنیات و اگر زیر ۱۸ سال هستند ۴ واحد لبنیات ضروری است.
- کره و روغن زرد را جزو گروه روغن ها در نظر می گیریم.



۳۰ گرم

هر واحد از گروه گوشت و جایگزین ها برابر با ۳۰ گرم از هر نوع گوشت تخم یا معادل مواد زیر است.

- ۶۰ گرم گوشت با چربی
- ۹۰ گرم گوشت یا استخوان
- یک تخم مرغ یا دو عدد سفیده

توصیه ها

- یک بسته گوشت ۲۵۰ گرمی نیاز پروتئین یک خانواده چهار نفره را تأمین می کند.
- تا جای ممکن باید از مصرف گوشت قرمز بکاهیم و به جای آن از گوشت سفید مانند مرغ، بوقلمون و ماهی استفاده کنیم.
- گوشت های فراوری شده مانند سوسیس، کالباس، هات داگ و... را بهتر است اصلاً نخوریم.



یک قاشق

- ۲ قاشق غذاخوری سرصاف خامه
- یک قاشق مربا خوری کره
- ۲ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی
- ۲ عدد گردو

ویژگی ها

- این گروه منبع اسید های چرب ضروری هستند و تأمین انرژی را به عهده دارند.
- قند های ساده شامل قند، شکر، عسل و شیرهای مختلف و نبات هستند.
- شیره انگور و توت جزو قند های ساده محسوب می شوند و املاح خوبی دارند.

توصیه ها

- مصرف چربی های ترانس (مضر) مانند کره های گیاهی و غذا های مختلف فراوری شده توصیه نمی شود.
- بهتر است اصلاً روغن های تصفیه شده مانند روغن سویا، روغن کانولا، روغن پنبه دانه و... را مصرف نکنیم.



۱۵ سی سی

یک خانواده چهار نفره برای کل پخت و پزهای یک شبانه روزشان به نصف استکان روغن نیاز دارند. یعنی مصرف روغن پنهان و آشکار هر فرد در شبانه روز باید ۱۵ سی سی باشد.



بهترین روش پخت و پز

افزون بر اینکه تأکید می شود غذاهای خانگی مصرف کنید، بهترین روش های پخت و پز به ترتیب اولویت از قرار زیر است. **بخارپز**
آب پز
کبابی
سرخ کردنی



چند توصیه مهم

- بهتر است برای میان وعده ها ساندویچ های خانگی تهیه کنیم.
- کیک های کارخانه ای دارای قند ساده هستند و روی تمرکز دانش آموزان تأثیر منفی دارند.
- افراد دیابتی باید میان وعده هایی شامل پروتئین ها و کربوهیدرات هادر برنامه غذایی شان بگنجانند.
- یک ساندویچ نان و تخم مرغ یا یک لیوان شیر یا یک ساندویچ نان و پنیر بهترین میان وعده برای مبتلایان به دیابت است.
- نیاز سالمندان به گروه لبنیات از افراد جوان بیشتر است.
- پلوهای مخلوط مانند پلو ماش، عدس پلو و... مجموعه ای از غلات و پروتئین های گیاهی هستند که در بیشتر وقت ها جایگزین گوشت ها محسوب می شوند.