

میان وعده چی بخوریم؟



امیرمقدم ایمان وعده، وعده‌ای سبک بین وعده‌های اصلی است که به تأمین انرژی بدن در طول روز کمک زیادی می‌کند. این وعده‌ها بیشتر خوراکی‌های کوچک و مغذی هستند که می‌توانند احساس گرسنگی را تا پیش از مصرف وعده اصلی کنترل کنند. همچنین یکی از بهترین راه‌ها برای مقابله با پرخوری و پیشگیری از عادت ریزه خواری هم محسوب می‌شوند.

ویژگی یک میان وعده سالم

- متعادل و مغذی
- ترکیبی از پروتئین، فیبر و چربی سالم باشد.
- کالری مناسب
- نه خیلی کم انرژی و نه خیلی پرکالری باشد.
- آماده سازی آسان
- در محل کار یا خانه مصرف راحتی داشته باشد.

چند نمونه میان وعده سالم

- میوه و آجیل
- سیب یا موز همراه با بادام یا گردو
- سبزیجات
- هویج، خیار، فلفل دلمه ای با حمص
- لبنیات کم چرب
- ماست یا پنیر کم چرب با میوه
- تخم مرغ آب پز
- پروتئین بالا و کالری متعادل
- ساندویچ کوچک
- نان سبوس دار با مرغ یا تن ماهی و سبزیجات
- اشتباه‌های رایج در انتخاب میان وعده**
- مصرف میان وعده‌های بسته بندی پرچند یا پرچرب
- نادیده گرفتن حجم و کالری
- مصرف تنها قند یا کربوهیدرات ساده بدون پروتئین یا فیبر
- حذف کامل میان وعده‌ها و انتظار از وعده اصلی برای حفظ انرژی

چای سبز به سلامت کبد کمک می‌کند



چای سبز به علت داشتن ترکیبات آنتی اکسیدانی قوی سال‌هاست که به عنوان یک نوشیدنی مفید برای سلامتی شناخته می‌شود. اکنون شواهد علمی نشان می‌دهد مصرف روزانه این نوشیدنی می‌تواند با کاهش التهاب، استرس اکسیداتیو و تجمع چربی در کبد، به حفظ سلامت این عضو حیاتی کمک کند. باید توجه داشت که این نوشیدنی درمان بیماری‌های کبدی نیست و باید در کنار سبک زندگی سالم استفاده شود. نوشیدن دو تا سه فنجان چای سبز در روز برای بیشتر بزرگسالان سالم بی‌خطر است و حتی می‌تواند به متابولیسم بهتر آن‌ها کمک کند. با این حال، زنان باردار، افراد مبتلا به کمبود آهن یا کسانی که به کافئین حساس هستند، بهتر است مصرف آن را محدود و پیش از استفاده با پزشک مشورت کنند.

درد عضلانی نشانه کیفی بودن تمرین نیست



بنابره گفته متخصصان طب ورزش درد عضلانی پس از تمرین گاهی بخشی طبیعی از فرایند سازگاری بدن با فشارهای وارده است. ولی هرگز معیار اصلی موفقیت تمرین نیست. از این رو پیشرفت واقعی را باید در افزایش توانایی‌ها، بهبود عملکرد و احساس سلامت بیشتر جست و جو کرد. نه در میزان دردی که روز بعد از تمرین تجربه می‌کنیم. جالب است، بدانید، این درد که به آن درد عضلانی تأخیری می‌گویند معمولاً ۱۲ تا ۴۸ ساعت پس از یک تمرین جدید، شدید یا متفاوت ظاهر می‌شود و مطالعات جدید نشان می‌دهد که شدت آن ارتباط مستقیمی با میزان پیشرفت ورزشی ندارد. در واقع ممکن است فردی تمرین بسیار مؤثری انجام دهد اما هیچ درد چشمگیری را احساس نکند، درحالی‌که فرد دیگری پس از یک تمرین نامناسب دچار درد شدید شود.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۰۳۰۰ پیام‌رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶۰۸۵

سلامتی در ایستگاه صبحگاهی

فعالیت بدنی در اول روز فواید بیشتری برای سلامت جسم و روان دارد

ملیحه ابراهیمی: به خاطر سلامتی در دوران میان‌سالی هم که شده، ساعتی را به ورزش کردن روزانه فکر کنیم. تحقیقات زیادی انجام شده است که گواهی می‌دهد فعالیت بدنی ابزاری برای حفظ سلامت جسمانی به‌ویژه در سنین بالاست که بی‌ارتباط با سلامت روان نیست. درست است که کارشناسان تأکید زیادی بر ورزش منظم روزانه دارند. اما این امکان باید با رژیم غذایی سالم، حذف مواد مخدر، الکل و دخانیات و رعایت بهداشت همراه باشد. در شماره پیش رو قصد داریم درباره تأثیرات مثبت ورزش صبحگاهی بیشتر بگوییم. این نسخه برای تمام کسانی است که به سلامت جسم و روح خود اهمیت می‌دهند.

ورزش و سلامت روان

وقتی به طور منظم ورزش می‌کنیم کنترل احساسات و انواع دردها مثل اضطراب و پریشانی را به دست می‌گیریم و اراده‌مان هم تقویت می‌شود. فعالیت بدنی باعث بهبود قدرت تصمیم‌گیری و حل درست مسائل می‌شود. این روند تأثیرات بزرگ‌تری هم دارد که مهم‌ترین آن‌ها عبارت است از:

- کنترل ذهن
- افزایش شادی
- افزایش خلایق
- تنظیم خواب
- کاهش اضطراب
- افزایش هوش
- افزایش اعتماد به نفس

تأثیر شگفت‌انگیز ورزش بر جسم

این روزها خیلی‌ها از بیماری‌های متعددی رنج می‌برند. درحالی‌که اگر فعالیت بدنی منظم را در برنامه روزانه خود بگنجانند از درد آن بیماری‌ها رهایی می‌یابند. تحقیقات علمی بر روی بسیاری از رشته‌های ورزشی ثابت کرده است که ورزش کردن اصولی تأثیر شگفت‌انگیزی بر سلامت جسم می‌گذارد. مهم‌ترین آن‌ها عبارت است از:

- بهبود عملکرد مغز (پیشگیری از آلزایمر)
- افزایش انرژی
- بهبود کیفیت خواب
- بهبود بیماری‌های گوارشی (یبوست)
- محافظت از قلب و عروق
- افزایش متابولیسم بدن (کنترل وزن)
- کاهش ابتلا به پوکی استخوان
- بهبود سلامت پوست
- کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن
- تقویت جنسی
- تنظیم فشار خون
- تقویت عضلات و سیستم ایمنی

نکته!

با ورزش کردن تعادل و هماهنگی بین اعضای بدن اتفاق می‌افتد و شاهد افزایش انعطاف‌پذیری بدنی بیشتری خواهیم بود.

رشته ورزشی مناسب

- مشق‌زنی به حریف ذهنی • دویدن • شنای سوئدی
- پيلاتس • یوگا یا مدیتیشن • تمرین‌های تنفسی • پیاده روی سریع
- تمرین‌های وزنه‌برداری • پيلاتس • شنا
- ورزش‌های هوازی و کاردیو (ورزش‌هایی که ریتم خاصی دارند و ضربان قلب را حسابی بالا می‌برند).
- ورزش‌های هوازی • ورزش‌های گروهی مثل فوتبال • پیاده‌روی در پارک

نوع خلق و خو

- عصبانیت و خشم
- خستگی مفرط
- نامیدی، استیصال و عجز
- غم
- شادی

اندر فواید ورزش صبحگاهی

خیلی‌ها بر این باورند که وعده صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی در طول روز است اما بد نیست بدانید ورزش کردن قبل از خوردن صبحانه نیز فواید بسیاری دارد که در ادامه به مهم‌ترین آن‌ها می‌پردازیم.

بهبود انرژی روزانه

- تأثیر • پمپاژ بهتر خون
- تولید بیشتر اندروین (هورمون انرژی)

بهبود سلامت قلب

- تأثیر • در کنار کاهش مصرف قند و کافئین، احتمال کاهش حملات قلبی

بهبود کیفیت خواب

- تأثیر • تنظیم ریتم شبانه
- تعادل هورمون‌های خواب

کاهش گرسنگی

- تأثیر • کاهش سطح هورمون گرلین (هورمون تحریک اشتها)

سالم‌خوری

- تأثیر • ورزش مرتب باعث گرایش انتخاب سبزیجات و میوه‌ها و کاهش چربی‌هاست

رگ‌های خونی قوتی

- تأثیر • تقویت عروق خونی
- کاهش خطر ابتلا به حادثه قلبی
- سلامت لایه‌های داخلی رگ‌های خونی و پیشگیری از لخته‌های خونی و سکنه مغزی

ورزش در این مواقع ممنوع!

تب و لرز داشتن

- علت: • پایین آمدن عملکرد سیستم ایمنی
- تحلیل انرژی

به اندازه کافی خوابیدن

- علت: • کاهش عملکرد ورزشی
- تعادل نامناسب اندام‌ها
- افت هماهنگی جسمی و ذهنی

آسیب دیدن

- علت: • عوارض جدی به آسیب عضله، مفصل و استخوان‌ها

التهاب گوارشی داشتن

- علت: • همراه شدن با تهوع و اسهال

مبتلا به سرماخوردگی و آنفلوانزا

- علت: • بدتر شدن حال با ورزش به‌ویژه از نوع هوازی

بیماری مزمن داشتن

- علت: • بروز انواع سرطان، فشار خون و دیابت
- نکته: بهتر است برای هر نوع فعالیت بدنی با پزشک متخصص مشورت شود.

بعد از بلند کردن بار یا جسم سنگین

- علت: • افزایش احتمال پارگی دیسک یا عضلات

لطفاً کار را بهانه نکنید

دلیلی برای ورزش نکردن نمی‌شود که هر روز صبح باید سریع ساعت مشخص در محل کار حاضر شوید و محدودیت‌های زیادی برای انجام هر نوع فعالیت بدنی دارید. گاهی با رکاب‌زدن بایک دوچرخه از خانه تا محل کار یا انجام چند حرکت ساده ورزشی پشت میز و صندلی که ساعت‌ها ننشسته‌اید می‌توانید در زمره ورزشکاران صبحگاهی قرار بگیرید. برای اطلاع از انواع حرکات ورزشی به دور از فضای ورزشی و در محیط کار، این کد را اسکن کنید.

