

دکتر کرمانی

شماره پانزدهم

- دکتر کرمانی: بهترین روش برای کاهش وزن
- آشپزی رژیمی: خوارک مرغ به همراه سیب و اسفناج
- چرا در برنامه غذایی خود به مس نیاز مندیم!
- ۸ دارویی که کاهش وزن را دشوار می کند
- ۶ مزیت شیردهی برای دیابت

ترفندهای رژیمی یک ثانیه‌ای

برای قرار گرفتن در مسیر کاهش وزن
گاهی فقط به چند ثانیه احتیاج دارید
به یک لحظه فکر و تصمیم گیری



به اندام دکتر کرمانی
معجزه ای برای چاق ها و لاغر ها
www.kermany.com

دکتر کرمانی: یک دفترچه کوچک برای خود آماده کنید وهرچه را که دلتان می خواهد بخورید به همراه کالری آن را در دفترچه یادداشت کنید .

خانم چاق: اگر خودتان جای این فرد بودید چکار می کردید ؟

دکتر کرمانی: یک نان سنگک ۱۰۰۰ کالری دارد ، معمولا بعد از خرید نان آن را با چاقو از عرض شش قسمت می کنم ، واز طرف طول دو قسمت ، مجموعا نان سنگک ۱۲ قسمت میشود میدانم هر یک قطعه نان سنگک ۸۰ کالری دارد . آن را در فریزر می گذارم .

خانم چاق: چرا نان سنگ را برای خود انتخاب کردید؟

دکتر کرمانی: چون تنها نان سبوس دار موجود در نانوائیها می باشد .

خانم چاق: چرا صبح نان تازه نمی خورید؟

دکتر کرمانی: نان اگر تازه باشد ؛ نمی توانم به این مقدار اکتفا کنم، زیرا داغی نان وبوی گندم اشتها را تحریک میکند.

بنابراین هر روز صبح یک قطعه نان را با یک قطعه کوچک پنیر و نصف لیوان چای شیرین می خورم پس از خوردن کالری آن را یاد داشت می کنم : نان = ۸۰ کالری +پنیر ۴۰ کالری+ نصف لیوان چای شیرین ۳۰ کاری مجموع صبحانه = ۱۵۰ کالری

ناهار جوجه کباب با پلو داریم، غذای یک فرد معمولی، یک سیخ جوجه ۱۰۰ گرمی ۲۰۰ کالری + ۳ کفگیر برنج ۷۵۰ کالری + یک بطری نوشابه ۱۲۰ کالری = ۱۰۲۰ این مقدار کالری برای من خیلی زیاد است

خانم چاق: شما باشید چه کار می کنید؟

دکتر کرمانی: نان را به جای برنج انتخاب می کنم زیرا دو قطعه نان سنگک ۱۶۰ کالری دارد

یک سیخ جوجه کباب ۲۰۰ کالری ویک لیوان ماست کم چرب ۱۱۰ کالری. ناهار مجموعا ۴۷۰ کالری دارد.

عصرانه یک عدد میوهمانند سیب ۷۵ کالری به همراه ۱۰ عدد پسته که ۱۰۰ کالری دارد.همچنین نصف لیوان چای (کالری ناچیزی دارد)با دو عدد قند که ۲۰ کالری دارد.بنابراین مجموع کالری عصرانه =۱۹۵

شام دو عد تخم مرغ آب پز (۱۴۰ کالری)به همراه ۲ قطعه نان سنگک (۲۰۰ کالری) و همچنین سالاد گه کالری بسیار کمی دارد.بنابراین مجموع کالری شام = ۳۴۰

قبل از خواب یک لیوان شیر با عسل (۱۷۰ کالری).

خب در اینصورت میزان کالری دریافتی من در طول یک روز برابر است با:

$$۱۵۰ + ۴۷۰ + ۱۹۵ + ۳۴۰ + ۱۷۰ = ۱۳۲۵$$

خانم چاق: این که کمتر از ۱۶۰۰ کالری شد!

دکتر کرمانی: می دانم.از این کار منظوری داشتم.

خانم چاق: چه منظوری؟

دکتر کرمانی: چون می خواستم بیشتر طعم پیروزی و موفقیت را بچشم. با وجود این که می توانستم بیشتربخورم ولی اراده فوق العاده ای که داشتم به من اجازه نداد که آخر شب کمبودها را جبران کنم ودر نتیجه باشادی به رختخواب رفتم .

خانم چاق: می توانید مقدارکالری باقیمانده امروز را به فردا اضافه کنید؟

دکتر کرمانی: من این کار را نمی کنم .

خانم چاق: چرا ؟

دکتر کرمانی: چون این کار قوت اراده مرا آلوده می کند .

خانم چاق: فواید این روش کاهش وزن چیست؟

دکتر کرمانی: خب کاهش وزن سالم و تضمین شده را برای شما به ارمغان می آورد و از همه مهمتر اگر برای شما جا بیافتد به هیچ عنوان خسته کننده نیست.

بهترین روش برای کاهش وزن روش آزاد خوردن در محدوده کالری

خانم چاق: آقای دکتر چرا این همه شرط در رژیم قرار دادید؟
دکتر کرمانی: زیرا اگر رژیم گیرنده کالری غذاها را نداند شاید نتیجه کار عکس مطلوب باشد .

خانم چاق: می توانید این روش را توضیح دهید؟

دکتر کرمانی: مشکلی که بیشتر چاق ها دارند ، افزایش مجدد وزن بعد از کاهش آن است . به محض اینکه حس کردید وزن شما در حال افزایش است به طوریکه مجبور هستید از سوراخ بعدی کمر بند استفاده کنید و یا لباسهایی که در کمد دارید تنگ و تنگ تر میشوند!!!! فوراً و بدون تاخیر دست بکار شوید

خانم چاق: یعنی چه کار کنیم؟

دکتر کرمانی: ابتدا خود را وزن کرده و حاصل را ضرب در عدد ۳۰ کنید. از عدد حاصله ۱۱۰۰ تا کم کنید .

خانم چاق: لطفاً با مثال صحبت هایتان را روشن کنید .

دکتر کرمانی: مثلاً وزن فعلی آقای ایکس ۹۰ کیلوگرم است ، و وزن ایده آل برای او ۸۴ کیلوگرم است .

نباید اجازه دهد که کابوس وزن بالای صد کیلوگرم برگردد .

بنابراین فوری وزن امروز خود یعنی ۹۰ کیلوگرم را در عدد ۳۰ ضرب می کند و حاصل ۲۷۰۰ می شود

از ۲۷۰۰ رقم ۱۱۰۰ کم میکند .

$$۲۷۰۰ - ۱۱۰۰ = ۱۶۰۰$$

۱۶۰۰ مقدار کالری که باید در طول یک روز دریافت کند و با این میزان کالری میتواند به این امید باشد که در طول یک هفته ۱ کیلوگرم کاهش وزن داشته باشد. بنابراین در طول ۶ هفته میتواند به وزن ایده آل خود که همان ۸۴ کیلوگرم است برسد

خانم چاق: چرا ۱۱۰۰ تا کم کردید؟

دکتر کرمانی: ما اگر از نیاز روزانه مان ۷,۷ کالری کم کنیم ۱ گرم کاهش وزن خواهیم داشت.

اگر ۷۷ کالری کم کنیم ۱۰ گرم، اگر ۷۷۰ کالری کم کنیم ۱۰۰ گرم واگر ۷۷۰۰ کالری کم کنیم مقدار ۱۰۰۰ گرم از وزنمان کاسته می شود

مقدار مجاز کاهش وزن از نظر پزشکی ۱۰۰۰ گرم در هفته میباشد و برای کاهش یک کیلوگرم ما باید ۷۷۰۰ کالری از کالری دریافتی خود در هفته کم کنیم . $۷۷۰۰ \div ۷ = ۱۱۰۰$ بنابراین اگر هر روز ۱۱۰۰ تا از کالری دریافتی خود کم کنیم در یک هفته با کاهش یک کیلویی وزن مواجه میشویم.

خانم چاق: بعد از آن که رقم فوق دست ما رسید چکار باید کنیم .

فایل صوتی گفتگوی صمیمی با دکتر کرمانی به مناسبت روز پزشک

برای دانلود کلیک کنید





چرا در برنامه غذایی خود به مس نیاز داریم؟

بهترین منابع

خبر خوب این است که دریافت کافی مس کار چندان سختی نیست، استفاده از یک برنامه غذایی سالم و متعادل که مقدار زیادی سبزیجات داشته باشد می تواند مشکل کمبود را به سادگی حل کند. مس در بیشتر غذاهای گیاهی پیدا می شود. گیاهانی که برگ های سبز تیره رنگ دارند مانند اسفناج و کلم انتخاب های مناسبی هستند. آجیل ها (مخصوصا بادام هندی)، دانه ها، غلات کامل و قارچ ها نیز حاوی مس هستند.

یکی از منابع غنی مس جگر است، مس را معمولا در جگر هر حیوانی می توان یافت. شاید همه از جگر خوششان نیاید اما اگر به این غذا علاقه داشتید و به سادگی در دسترس آن بود، راهی ساده برای تامین مس بدنتان پیدا کرده اید.

مقدار مس مجازی که روزانه اجازه دارید استفاده کنید ۰٫۹ میلی گرم است. ۲۸ گرم جگر گاو تقریبا دو برابر این مقدار حاوی مس است، ۲۸ گرم بادام هندی حدود ۰٫۶ میلی گرم مس دارد و یک فنجان کلم پخته نیز حاوی ۰٫۲ میلی گرم از این ماده معدنی است.

برای شام جگر ندارید؟ می توان با مصرف غذاهای حاوی مس در طول روز این نیاز را برآورده کنید. برای مثال می توانید با استفاده از این برنامه مقدار مس مورد نیاز روزانه خود را دریافت کنید:

صبحانه: سه چهارم فنجان غلات سبوس دار صبحانه (۰٫۱ میلی گرم)، یک فنجان توت فرنگی (۰٫۰۷ میلی گرم)، شیر کم چرب یا جایگزین شیر.

ناهار: سوپ عدس به همراه اسفناج (۰٫۵۸ میلی گرم)، یک سوم فنجان هوموس (۰٫۵ میلی گرم)، ۲۸ گرم کراکر سبوس دار (۰٫۰۶ میلی گرم)

شام: ماهی کبابی به همراه یک دوم فنجان قارچ (۰٫۱۸ میلی گرم)، یک فنجان مارچوبه (۰٫۳ میلی گرم)، یک دوم فنجان برنج قهوه ای (۰٫۱ میلی گرم)، سالاد به همراه دو فنجان کاهو (۰٫۰۵ میلی گرم)

مقدار زیادی از چیزهای خوب

همین که متوجه شدید مس چقدر برای سلامتتان حیاتی است، شاید وسوسه شوید که مکمل آن را تهیه کنید. مقدار مسی که توصیه می شود در روز استفاده کنید ۱۰ میلی گرم است و اگر بیش از این مقدار مس وارد بدن خود کنید، بدن میزان مسی که بی استفاده است را در کبد جمع می کند. ممکن است در دهان مزه فلز حس کنید، بالا بیاورید و یا حتی دچار سیروز کبدی شوید. اما این هشدار فقط در مورد مکمل ها صادق است، غیر ممکن است با خوردن غذاهای غنی از مس، دوز سمی دریافت کنید.

برخی مواد مغذی توجه همه را به خود جلب کرده است. برای مثال ویتامین D مدت زمان زیادی است که یکی از تیتريهای اصلی مقالات است. اعلام می شود این ویتامین می تواند خطر بیماری های مختلف، از سرطان گرفته تا افسردگی را کاهش دهد. مطمئنا هنگام سرماخوردگی نیز سعی می کنید مقداری بیشتر ویتامین C دریافت کنید و یا یک لیوان آب پرتقال بنوشید. اما در این بین دیگر مواد مغذی، با اینکه مهم هستند، به نظر می آید کمتر دیده می شوند. یکی از این موارد که کمتر به چشم می آید ماده ای معدنی به نام مس است.

یک ماده معدنی پر توان

مس فوق العاده مهم است. این ماده معدنی نقشی حیاتی در مبارزه با التهاب مزمن، تشکیل سلول های قرمز خونی و افزایش ایمنی ایفا می کند. مس همچنین برای تشکیل میلین که برای عصب ها مانند عایق است و از درست کار کردنشان اطمینان حاصل می کند نیز ضروری است. مس در سوخت و ساز کلسترول و گلوکز نیز نقش ایفا می کند. تحقیقات جدید دانشگاه کالیفرنیا نشان داده که این فلز یکی از موارد کلیدی برای سوزاندن چربی است. تحقیقات علمی در گذشته زیاد به موضوع مس نپرداخته بود، اما حالا اوضاع تغییر کرده است. همینطور که محققان بیشتر به مزایای این ماده معدنی پی می برند و نقش آن در بدن بیشتر مشخص می شود، به این نتیجه خواهیم رسید که مس نیز مانند ویتامین D بسیار قدرتمند است.

چه مقدار مس کافی است؟

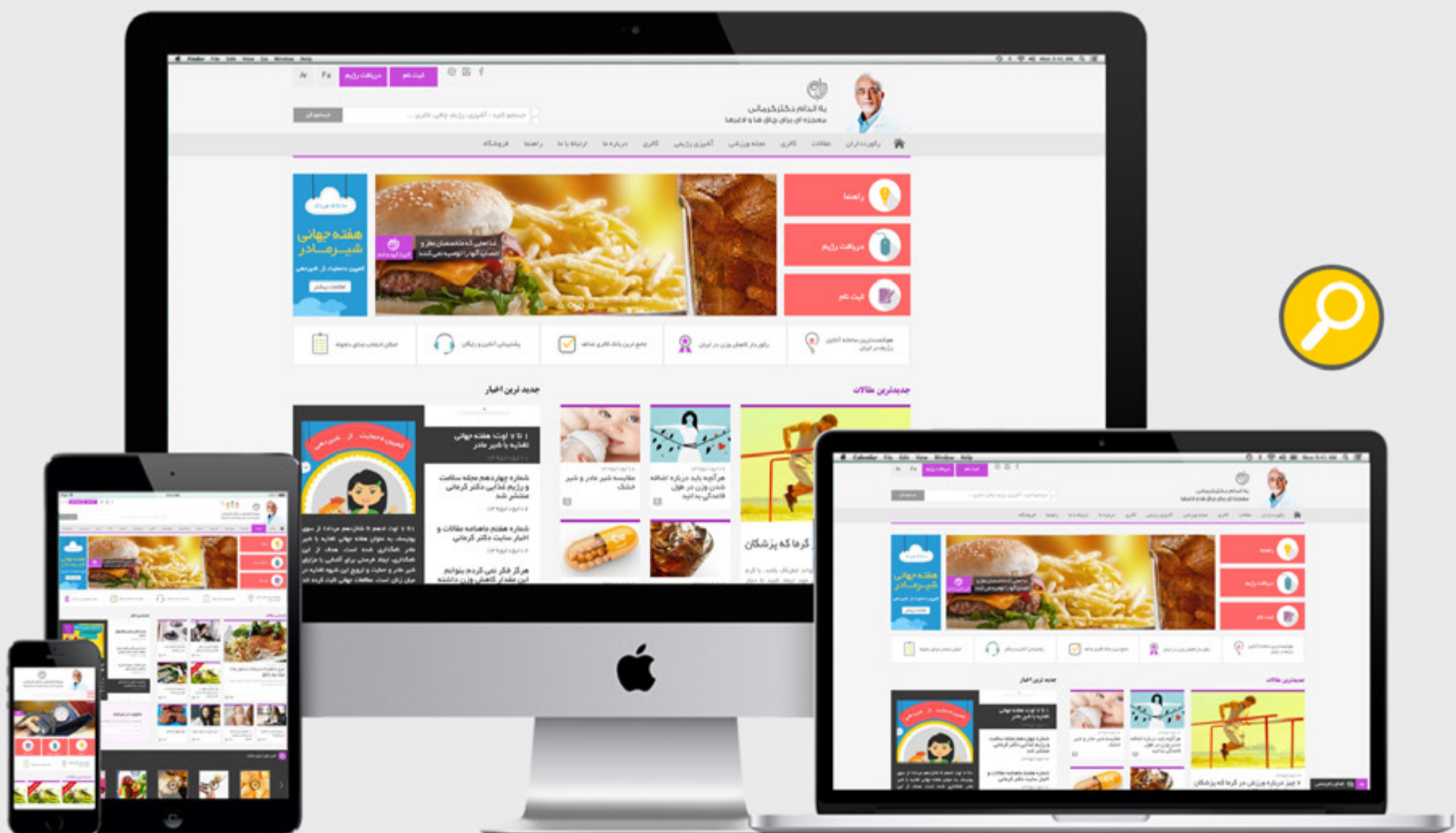
یکی از دلایلی که مس نادیده گرفته شده این است که به سختی اندازه گیری می شود. این کار به یک آزمایش بسیار تخصصی و گران قیمت نیاز دارد که معمولا در مطب پزشکان پیدا نمی شود. با اینکه پی بردن به کمبود مس در بدن کاری دشوار است اما نشانه هایی وجود دارد که با دیدنشان باید به فکر بالا بردن مس در برنامه غذایی تان باشید.

نشانه های کمبود مس می تواند شبیه به کمبود آهن باشد مخصوصا در مورد احساس خستگی. درد مفاصل از نشانه های شایع اولیه است و کمبود مس برای مدت زمان طولانی می تواند به بروز مشکل پوکی استخوان نیز کمک کند. محققان هشدار داده اند افرادی که مشکل سوء جذب دارند، از جمله افرادی که بیماری سلیاک یا اسهال مزمن دارند، بیشتر در خطر جذب نکردن مس هستند.



رژیم غذایی آنلاین دکتر کرمانی

www.kermany.com



امکان انتخاب غذای دلخواه
جامع ترین بانک کالری غذاها
رکورد دار کاهش وزن ایران
پشتیبانی آنلاین و رایگان
سامانه هوشمند آنلاین رژیم در ایران

۶ مزیت شیردهی برای دیابت



در اینجا توصیه هایی را در اختیارتان قرار می دهیم تا از سلامت خود و کودکتان محافظت نمایید:

- ۱- تعداد دفعات غذا خوردنتان را افزایش دهید و حداقل ۵ تا ۱۰ مرتبه در روز قند خونتان را چک کنید.
- ۲- علاوه بر صبحانه، ناهار و شام، باید سه میان وعده کوچک نیز میل نمایید.
- ۳- اگر مادری دیابتی هستید، باید بعد از گذشت ۶ ماه به کودکتان غذای جامد بدهید. حداقل ۶ ماه شیردهی بیشترین اهمیت را دارد.
- ۴- بعد از به دنیا آمدن بچه ممکن است کمی طول بکشد که شیر بیاید.
- ۵- اگر هنوز به شیردهی نرسیدیدی، در این چند روز می توانید با فرمول های ضد حساسیت کودک را تغذیه کنید. این کار را تنها پس از مشورت با پزشک انجام دهید.
- ۶- بعد از اینکه به خانه آمدید مرتب وزن کودک را چک کنید تا مطمئن شوید همه چیز درست است.
- ۷- قبل از شیر دادن به کودک باید مقدار زیادی غذای حاوی پروتئین و کربوهیدرات مصرف کنید.

۶ نکته مهم که باید به آنها اشاره کرد

- کودکانی که مادرانی دیابتی دارند سطح گلوکز خونشان بالا است، بنابراین بسیار مهم است که این هشدارها را دنبال کنید:
- ۱- سطح بالای قند شیر مادر را شیرین می کند. این می تواند وزن کودک را افزایش دهد. مطمئن شوید برنامه غذایی را رعایت می کنید که توسط پزشکتان تجویز شده، تا سطح قند خون متعادل بماند.
 - ۲- فرزندان ممکن است از زردی رنج ببرند، این مشکل بین کودکانی که مادرانی دیابتی دارند شایع است.
 - ۳- اگر از داروهای خوراکی استفاده می کنید باید با پزشک خود درباره ایمنی آن و تاثیرش روی شیردهی تان صحبت کنید.
 - ۴- از استفاده ی گیاهان شنبلیله در غذاهایتان پرهیز کنید، چون روی سطح قند خونتان تاثیر می گذارد.
 - ۵- اگر مبتلا به دیابت هستید این طبیعی است که افکار مربوط به شیردهی خسته تان کرده باشد. اما با مراقبت مناسب و نظارت مرتب روی سطح قند خون، شما و کودکتان مسلماً ایمن خواهید ماند.
 - ۶- از همسر خود بخواهید در بعضی از وظایف کمکتان کند تا بتوانید بیشتر روی کودک تمرکز کنید، پس مطمئن شوید افکار و نگرانی هایتان را با او درمیان می گذارید.

اینکه گفته می شود خانم های مبتلا به دیابت نمی توانند شیر بدهند ادعایی بی پایه و اساس است. دیابت شرایطی است که در آن بدن برای تبدیل گلوکز به انرژی نمی تواند به اندازه کافی انسولین ترشح کند. انسولین هورمونی است که نقش مهمی در شیردهی ایفا می کند. دیابتان چه نوع ۱، نوع ۲ و یا دیابت بارداری باشد اگر می توانید باید از شیر خود به کودکتان بدهید. اگر مبتلا به دیابت بارداری هستید، شیردهی می تواند کمک کند بعدها به دیابت نوع یک مبتلا نشوید.

ضمناً، بسیار مهم است که در طول شیردهی جوانب احتیاط را بیاموزید. ممکن است در ابتدا با سختی هایی روبرو شوید، اما با تمرین و صبر شما و کودکتان می توانید الگوی شیردهی مناسبی را پایه گذاری کنید. در این مقاله می خواهیم به رابطه دیابت و شیردهی بپردازیم:

۶ مزیت شیردهی برای دیابت

شیر مادر حاوی کالری هایی نظیر چربی، کلسیم، ویتامین و مواد معدنی است، که برای رشد کودک بسیار مهم و ضروری است. حتی اگر دیابت هم داشته باشید همچنان می توانید به کودکتان شیر بدهید.

مزایای این کار عبارت است از:

- ۱- آغاز خطر ابتلای کودک به دیابت را کاهش می دهد.
- ۲- کودکان پس از به دنیا آمدن قند خون پایدار تری خواهد داشت.
- ۳- حتی اگر زیاد غذا بخورید، شیردهی می تواند به کاهش وزنتان کمک کند.
- ۴- شیردهی نیاز به انسولین را تا ۲۵ درصد کاهش می دهد.
- ۵- اکسی توسینی که در طول شیر دادن به کودک آزاد می شود کمک می کند از نظر فیزیکی و احساسی حالتان بهتر شود.
- ۶- شیر مادر حاوی قند است. هر بار که به کودکتان شیر می دهید، سطح گلوکز خونتان افت می کند. به همین دلیل باید مقدار زیادی غذا که حاوی نشاسته است بخورید.
- ۷- توصیه برای مادران شیردهی که مبتلا به دیابت هستند
- ۸- شیردهی مخصوصاً زمانی که مبتلا به دیابت هستید توسط پزشکان توصیه می شود. همچنین باید مرتب سطح گلوکز خونتان را چک کنید تا مطمئن شوید ثابت است.

۸ دارویی که کاهش وزن را دشوار می کنند



تعدادی از داروها که برای درمان برخی بیماری های شایع مانند فشار خون بالا، آلرژی، افسردگی، التهاب، و دیابت تجویز می شوند، ممکن است جلوی قابلیت کاهش وزن را بگیرند. علاوه، برخی از این داروها ممکن است باعث افزایش وزن هم بشوند و متأسفانه برخی از پزشکان به بیماران خود درباره چنین عوارض جانبی هشدار نمی دهند.

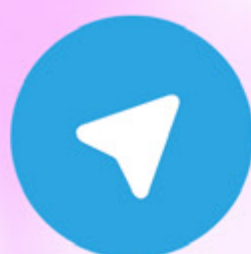
مسدود کننده های بتا (Beta-blockers): متوپرولول، آتنولول، کارودیلول، و پروپرانولول
ضد افسردگی ها: آمی تریپتیلین (Elavil)، نور تریپتیلین، دوکسپین، پاروکستین (پاکسیل)، ترازودون و دیگر موارد
استروئیدها: مانند پردنیزولون و هیدروکورتیزون (اما نه استروئیدهای استنشاقی یا بینی برای حساسیت آنتی هیستامین ها - دیفن هیدرامین (بنادریل)، فکسوفنادین (آلگرا)، ستیریزین (Zyrtec)، قرص سیپروهپتادین (Periactin) و دیگر موارد، توجه داشته باشید Tylenol PM که به صورت گسترده برای کمک به خواب استفاده می شود حاوی دیفن هیدرامین است.

لیریکا (Lyrica): برای فیبرومیالژیا و درد
والپروئیک اسید (والپوریک): برای تشنج
Actos و Avandia: برای پیش دیابت و دیابت

انسولین - انسولین تزریقی می تواند در واقع باعث افزایش قابل توجهی وزن شود. کاملاً واضح است که اقدام برای حذف این داروها و یا جایگزین کردن آنها باید حتماً زیر نظر پزشک متخصص و با مشورت او انجام شود، و البته مصرف بسیاری از این داروها را نمی توان متوقف کرد. با پزشک خود مشورت کنید که چگونه و چرا دوست دارید این کار را انجام دهید. اگر با مخالفت او روبرو شدید نباید خودتان سر خود اقدام به انجام کاری کنید، می توانید از پزشکی دیگر کمک بخواهید.

اگر پزشکتان انکار کرد که دارویی باعث توقف کاهش وزن و یا اضافه وزن می شود تعجب نکنید، این تاثیر بارها و بارها در آزمایشات بالینی نشان داده شده است. البته بسیاری از داروهایی که باعث افزایش وزن می شوند تاثیری موقت دارند و به محض قطع مصرف وزن به حالت قبل باز می گردد.





ما را در شبکه های اجتماعی دنبال کنید

اینستاگرام: @DrKermany

تلگرام: @DrKermany





ترفندهای رژیمی یک ثانیه‌ای

برای قرار گرفتن در مسیر کاهش وزن گاهی فقط به چند ثانیه احتیاج دارید، به یک لحظه فکر و تصمیم‌گیری.

● یک بسته آدامس باز کنید

تحقیقات دانشگاه رود آیلند نشان داده وقتی افراد بالغ صبح‌ها به مدت یک ساعت آدامس می‌چوند، تا حدود زیادی کمتر احساس گرسنگی می‌کنند و موقع ناهار ۶۷ کالری کمتر غذا می‌خورند. این عدد شاید به نظر کم بیاید، اما اگر مرتب این کار را بکنید مابرا فرق خواهد کرد. از آدامس نعنائی استفاده کنید تا، بیش از پیش بتوانید گرسنگی را سرکوب کنید.

● نگاهی به بسته غذایی کنید تا حجم هر وعده را متوجه شوید

قبل از اینکه شروع به خوردن یک میان وعده به نظر کم کالری کنید، مثل یک بسته کوچک چیپس، ابتدا نگاه کنید هر بسته شامل چند وعده می‌شود. ممکن است بدون آنکه بدانید دو برابر یا حتی سه برابر وعده‌ای که باید، کالری دریافت کنید.

● قبل از نوشیدن کمی مکث کنید

یک برنامه غذایی سالم را دنبال می‌کنید اما به نتیجه دلخواه نمی‌رسید؟ ممکن است حواستان به کالری موجود در نوشیدنی‌ها نباشد، نوشیدنی‌هایی مانند آب میوه و نوشابه، بیشتر افراد در روز حدود ۳۰۰ کالری فقط از نوشیدنی‌ها دریافت می‌کنند. می‌توانید با یک جایگزینی ساده جلوی این مقدار اضافی کالری را بگیرید، پیشنهاد ما آب خنک یا بهتر آب طعم دار است.

● یک لیوان بزرگ بردارید

تامین آب بدن می‌تواند گرسنگی تان را کنترل کند، مخصوصاً اینکه بیشتر مردم متأسفانه احساس گرسنگی را با احساس تشنگی اشتباه می‌گیرند. دفعه بعد که فکر کردید به یک میان وعده نیاز دارید، یک لیوان آب بنوشید و ۳۰ دقیقه منتظر بمانید، در بیشتر مواقع خواهید دید که احساس گرسنگی تان فرو می‌نشیند.

● نقدی پرداخت کنید

دفعه بعد که خواستید با کارت کشیدن یک بسته شکلات بخرید، با پول نقد حسابش کنید. بر اساس تحقیقات خریداران زمانی که با کارت‌های اعتباری خرید خود را انجام می‌دهند بیشتر میل به هزینه کردن برای شکلات و شیرینی دارند. وقتی با پول نقدی پرداخت می‌کنید بیشتر رنج از دست دادن پول را حس می‌کنید، بنابراین لذت خرید برایتان کم می‌شود.

● از نمکدان فاصله بگیرید

نمک اضافی در برنامه غذایی تان حبس آب و نفخ را افزایش می‌دهد. دفعه بعد که خواستید روی غذا نمک بریزید بیشتر فکر کنید، تغییر در وزن آب بدن به معنای تغییر روی ترازو است.

● فلفل اضافه کنید

با اضافه کردن فلفل به برنامه غذایی علاوه بر زبانتان می‌توانید مقداری کالری اضافی نیز بسوزانید. کپسایسین موجود در فلفل که مزه تندی به آن می‌دهد می‌تواند آدرنالین را افزایش دهد، و سوخت و ساز بدن را تقویت کند. فلفل تند می‌تواند اشتها را سرکوب کند طوری که کمتر میل به غذا داشته باشید.

● روزی یکبار نه بگویید



خیلی غیر واقع‌گرایانه است که بخواهید کل برنامه غذایی تان را یک روزه متحول کنید. با گام‌های کوچک شروع کنید و هر روز چیزی پرکالری را از برنامه غذایی خود حذف کنید. همین‌طور خرد خرد که پیش بروید در نهایت به نتیجه‌ای بزرگ دست پیدا می‌کنید. بیشتر به سراغ آنهایی بروید که زیاد جلو رها تان قرار می‌گیرند، این کار باعث می‌شود سریع‌تر وزن کم کنید.

● از خامه چشم پوشی کنید

خامه قهوه تنها از روغن هیدروژنه، شکر، و غلیظ‌کننده‌ها ساخته شده، به همین دلیل می‌تواند یکی از ناسالم‌ترین غذاها در برنامه غذایی تان باشد. قندهای مصنوعی در انواع بدون چرب یا بدون قند آنها را بهتر نمی‌کند. اگر نمی‌توانید قهوه را سیاه میل کنید، کالری‌های غیر ضروری را حذف کنید و مقداری شیر واقعی در قهوه خود بریزید.

● در یک ظرف کوچک غذا میل کنید

ظرف‌های بزرگ‌تر را با ظرف‌های کوچک جایگزین کنید. در یک تحقیق به دو گروه از داوطلبان در بشقاب‌های بزرگ و کوچک غذا داده شد، گروهی که بشقاب‌هایشان بزرگ‌تر بود ۱۶ درصد بیشتر غذا خوردند، با این حال این افراد فکر می‌کردند از گروه دیگر غذای کمتری خورده‌اند.

آشپزی رژیمی

+

کالری غذا



خوراک مرغ به همراه سیب و اسفناج

مواد لازم:

۲ قاشق غذا خوری روغن گیاهی
چهار سینه مرغ بدون پوست و استخوان (۱۱۳ گرم)
یک چهارم قاشق چای خوری نمک
یک چهارم قاشق چای خوری فلفل سیاه
یک حبه سیر، خرد شده
یک قاشق غذا خوری سس تند خردل
یک دوم فنجان سرکه سیب
یک عدد سیب متوسط بدون هسته و برش داده شده،
۶ فنجان اسفناج خرد شده

احتمالا وقتی اسم این غذا را خواندید، تعجب کردید. باید بگویم من هم همینطور! اما این غذا توسط یکی از سرآشپزان معروف دنیا ابداع شده. ترکیبی از مواد تازه، این شانس را به شما می دهد که طعمی جدید را تجربه کنید. مسلما این دستور غذایی ارزش یک بار امتحان کردن را دارد و شاید آنقدر خوشتان بیاید که تبدیل به یکی از غذاهای اصلی تان شود. کالری خوراک مرغ به همراه سیب و اسفناج نیز بالا نیست و همچنین کالری این غذا از مواد مغذی و مناسب برای بدن است.

اطلاعات تغذیه ای:

مواد گفته شده در این دستور پخت برای چهار وعده می باشد. هر وعده شامل یک سینه مرغ و یک دوم فنجان میکس سیب و اسفناج می شود. اطلاعاتی که در ادامه خواهد آمد مربوط به یک وعده از این غذا می باشد.

کالری: ۲۰۲
چربی: ۵ گرم
چربی اشباع: ۱ گرم
چربی غیر اشباع: ۲ گرم
چربی دارای حلقه های غیر اشباع: ۲ گرم
پروتئین: ۲۷ گرم
کربوهیدرات: ۱۲ گرم
فیبر: ۲ گرم
کلسترول: ۶۷ میلی گرم
آهن: ۲ میلی گرم
سدیم: ۲۳۸ میلی گرم
کلسیم: ۴۶ میلی گرم

روش پخت:

روغن را در یک ماهیتابه نجسب روی شعله متوسط رو به بالا گرم کنید. روی مرغ نمک و فلفل بریزید و سپس در ماهیتابه قرار دهید. هر طرف مرغ را به مدت ۵ تا ۶ دقیقه و یا تا زمانی که به رنگ قهوه ای درآید بپزید. سپس مرغ را به یک بشقاب منتقل کنید و گرم نگهش دارید.

چهار مورد بعدی از لیست موارد لازم را به ماهیتابه اضافه کنید. تا رسیدن به نقطه جوش حرارت دهید، شعله را کم کنید، اجازه دهید به مدت ۵ دقیقه بجوشند و مرتب تکانشان دهید. مرغ را دوباره به ماهی تابه و کنار مواد دیگر برگردانید. به مدت سه دقیقه یا تا وقتی که سس ضخیم و مرغ پخته شود، ماهیتابه را روی شعله نگه دارید.

اسفناج را به ماهیتابه اضافه کنید. به همراه دیگر مواد اسفناج ها را نیز حدود یک دقیقه تفت دهید و سپس غذا را به همان شکل داغ سرو کنید.

بخش اول

راز هایی برای بهتر خوابیدن

متوسط مردم جهان هر شب
۶.۹ ساعت می خوابند

وقتی کم می خوابیم :



بیشتر در خطر چاقی
و دیابت قرار میگیریم



بیشتر می خوریم



واکنش هایمان
کندتر می شود



فشار خونمان
بالا می رود

اختلالات مربوط به خواب

گاهی کمبود خواب بر اثر اختلالات به وجود می آید
که می تواند در طول روز نیز باعث بروز مشکلاتی شود



عرق کردن شبانه

این مشکل به دلیل یائسگی
سرطان و عفونت اتفاق می افتد.



پر خوابی

خواب زیاد در طول روز بر اثر
خواب زدگی، داشتن اضافه وزن،
استفاده از بعضی داروها، و یا
مصرف مواد مخدر یا الکل.



سندروم زیبای خفته

فردی که از این سندروم رنج می برد
برای چند هفته روزانه ۲۰ ساعت می خوابد.



بی خوابی

۳۰-۵۰ درصد جمعیت جهان
از آن رنج می برند.



خواب زدگی

افرادی که از آن رنج می برند
ممکن است در طول روز به سادگی
به خواب بروند.



اختلال حرکت اندام
در خواب

اندام در طول خواب به صورت
ریتمیک حرکت می کنند.



رژیم دکتر کرمانی رژیم دارو و نخوردن نیست!

جناب آقای مسلم فلاح نیت

وزن اولیه : ۱۴۴ کیلو گرم

وزن پایانی : ۱۰۰ کیلوگرم

آقای مسلم فلاح نیت ۲۵ ساله و ساکن مشهد، جدیدترین رکورددار سایت دکتر کرمانی است که موفق به ۳۹ کیلوگرم کاهش وزن شده است. وی از دوران چاقی خود به تلخی یاد می کند و می گوید آن قدر نسبت به چاقی حس بدی داشتم که بعضی اوقات از خودم بدم می آمد و حتی به خودم توهین می کردم. چاقی احساس بدی در من ایجاد می کرد و انگیزه و توان زیادی از من می گرفت. اما پس از کاهش وزن، احساس بسیار خوبی داشتم. شانزده ستون را در خیابان برای دویدن مورد نظر قرار دادم اما باز هم دوست داشتم بدم و این یعنی حس سلامتی، سرزندگی، حس غرور و حس به خود بالیدن.

مصاحبه ما را با ایشان بخوانید:

در پیاده روی تنگی نفس داشتم چه برسد به دویدن!

تقریباً از سنین کودکی اضافه وزن داشتم و حتی در عکس های قبل از یک سالگی، این چاقی دیده می شود. اضافه وزنی که در سنین ۷ تا ۱۵ سالگی داشتم زیاد چشم گیر نبود چون من از اولین روزی که چشم به دنیا باز کردم با چاقی درگیر بودم. تا شش ماه قبل نیز اهل هیچ ورزشی نبودم و بنابراین وقتی روز به روز بزرگ می شدم، نشانه های چاقی بیشتر و بیشتر می شد تا این که تقریباً در سن ۱۵ سالگی اضافه وزن زیاد، خودش را نشان داد و کم کم به جایی رسیدم که در پیاده روی تنگی نفس داشتم چه برسد به دویدن!

بزرگترین ناراحتی ای که چاقی از نظر سلامتی برای من به وجود آورده بود، تنگی نفس بود. ناگفته نماند چون چکاپ کامل نداده بودم شاید قند و چربی هم بالا بود. در هر صورت یک ماه قبل که برای چکاپ کامل رفتم آزمایش خون دادم و نتیجه آزمایش خوب بود.

یک چاق بی مصرف به درد نخور بودم

من یک چاق بی مصرف به درد نخور بودم و با وجودی که خداوند استعداد عجیبی در زمینه کار با رایانه به من داده بود اما شکمی که همیشه جلوتر از من می رفت باعث می شد دیگران نظر مثبتی نسبت به من نداشته باشند، حتی افکار پدر و برادرم نسبت به من خوب نبود. در مورد خرید لباس هم که هیچ وقت شانس این را نداشتم تا لباسی که از آن لذت می برم را بپوشم!

وقتی که چاق بودم شکمم خیلی خیلی بزرگ بود اما من متوجه نمی شدم. حدود یک سال پیش، مادرم به دیدار حق شتافت. دو روز قبل از فوت، ایشان به من گفتند وزنت خیلی بالا رفته، بهت توصیه می کنم روزی یک ساعت پیاده روی کنی تا مریض

نشی! آن روز غافل بودم و حرف مادرم برایم خیلی خنده دار بود. اما دو روز بعد او را از دست دادم. این اتفاق، تلخ ترین سیلی عمرم بود و تا زمانی که نفس می کشم آن را فراموش نمی کنم. این خاطره برایم خیلی تلخ است.

دو سه ماه بعد از فوت ایشان که به زندگی عادی بازگشتم، تصمیم گرفتم تا خواسته مادرم را محقق سازم و برای لاغر شدن اقدام کنم. چندین ماه قبل از فوت مادرم با دکتر کرمانی و وب سایت ایشان آشنا شده بودم و دوست داشتم وزنم را کم کنم. تماس گرفتم و از مشاورین پرسیدم یعنی می شود من هم وزنم را مثل همه این آدم ها کم کنم و از طعنه های اعضای خانواده و اقوام و همسایه ها راحت شوم؟! اما مشاورین بنده را مطمئن کردند که چون تصمیم جدی دارم می توانم و حتماً از این رژیم نتیجه می گیرم. بنابراین برای رژیم ثبت نام کردم و بعد از دو هفته اجرای دقیق و مو به موی برنامه، نزدیک به ۴ کیلو گرم کم کردم. به مرور زمان، امیدواریم بیشتر و بیشتر شد. روزهای اول پدرم کاهش وزنم را باور نداشت و می گفت وزنت دوباره برمیگردد! اما اراده و پایداری من به برنامه باعث شد نظرش تغییر کند.

من نزدیک به ۱۳ سال است که در حوزه وب فعالیت می کنم و فکر می کنم دلیل اصلی چاقی من روزی ۲۰ ساعت پای کامپیوتر نشستن، خوردن غذا، ورزش نکردن و نداشتن خواب کافی بوده است.

بعد از مشاهده عکس و مصاحبه رکوردداران در سایت دکتر کرمانی و اینکه می شود روزی عکس من هم در سایت قرار بگیرد به نتیجه گرفتم مطمئن بودم ولی نمی دانستم چه مدت طول خواهد کشید. پس به راهنمایی های مشاورین اعتماد کردم و به توصیه آنها گوش دادم چون رژیم دکتر کرمانی رژیم نخوردن یا رژیم دارویی نبود! رژیمی همراه با ورزش بود که از بابت سالم بودن آن مطمئن بودم و می دانستم که فقط صبر و حوصله و انگیزه و اراده می خواهد.

شروع برنامه واقعا برایم آسان بود. بعضی از دوستان گفته بودند که دو هفته اول رژیم برایشان سخت بوده اما برای من مثل یک شوخی بود چون بدنم آن قدر ذخیره داشت که هیچ اذیتی نمی شدم.

در طول برنامه رژیم، بیشتر از طریق تماس تلفنی با مشاورین در تماس بودم. خداوند خیرشان بدهد که تقریباً در تمام ساعات شبانه روز پاسخگو بودند و اگر توصیه هایی که می کردند کارآمد نبود امروز من به موفقیت نمی رسدم و خوش تیپ نبودم.

اگر هم به خاطر مشغله کاری وقت باشگاه رفتن را ندارید سعی کنید حداقل هفته ای یک شب را به فعالیت در باشگاه اختصاص داده و این نکته را فراموش نکنید. آن دسته از عزیزانی که امکان فعالیت در باشگاه را بیشتر از هفته ای یک شب ندارند می توانند در منزل لوازم ورزشی ضروری مثل طناب و میله بارفیکس را تهیه و ورزش کنند. یادتان باشد، هنگام ورزش کردن ۱۵ دقیقه اول صرف سوزاندن قندهای موجود در خون شده و سپس بعد از گذشت ۳۰ دقیقه ورزش، تازه بدن سراغ چربی ها می رود! در نهایت اینکه اگر دوست دارید سالم و سر زنده باشید تحت هر شرایطی ورزش را تا آخر عمر فراموش نکنید.



نتیجه سختی کشیدن، طعم شیرینی است که دیگر چاقان نمی کند

به آن دسته از عزیزانی که از چاقی رنج می برند اول خواندن کتاب «پدر ثروتمند من پدر فقیر من» را پیشنهاد می کنم و بعد خواندن کتاب تقویت اراده دکتر کرمانی را و سپس کتاب معجزه ای برای چاق ها. بعد از خواندن این کتاب ها، وارد برنامه رژیم شوید. خواندن این کتاب ها ترس شما را از بین می برد و انگیزه و امیدتان را برای لاغر شدن بیشتر می کند.

اگرچه مسلم فلاح نیت در هنگام دویدن برای لاغر شدن، احساس خوبی نداشت ولی نتیجه سختی کشیدن، طعم شیرینی است که چاق نمی کند بلکه شما را خوش اندام می کند.

تنوع غذایی رژیم دکتر کرمانی، خیلی عالی است. شاید بعضی از غذاهای سنتی در لیست غذایی نبود اما برای من قابل تحمل بود و می توانستم با وجود غذاهای دیگر خودم را راضی نگهدارم. مثلا خوراک لوبیا برای ما شامل لوبیا قرمز و پیاز و سیب زمینی است اما در سایت نوشته بود خوراک لوبیا سبز و من همان را مصرف می کردم. نزدیک به ۵ ماه خوراک لوبیای خودمان را مصرف نکردم ولی برایم قابل تحمل بود.

در طول برنامه رژیم از داروهای لاغری استفاده نکردم فقط گاهی چای و قهوه سبز لاغری یا سرکه سیب با آب یا تخم کرفس و .. مصرف می کردم اما در کنار اینها، ورزش را هیچ وقت فراموش نکردم.

خوشبختانه هیچ کدام از میهمانی ها تا به امروز نتوانسته اند رژیمم را خراب کنند. برای کنترل گرسنگیم در میهمانی ها، اگر غذای آزاد باشد می خورم و اگر نباشد خیلی راحت کنار می آیم در حالی که پذیرای طعنه های دیگران و درک نادرست آنها از مصرف غذا می شوم!

علاوه بر رژیم غذایی، ورزش در جریان کاهش وزن من نقش داشت و حدود ۳۰ درصد تاثیر گذاشته است. البته من اسم برنامه غذایی را رژیم نمی گذارم؛ رژیم بیشتر به معنای نخوردن است در حالیکه ما تلاش می کنیم به اندازه نیاز بخوریم. خلاصه ۷۰ درصد کاهش وزن من از مصرف غذای مورد نیاز نه بیشتر و ۳۰ درصد هم در اثر ورزش بوده است. به نظر من ورزش زمانی مهم ترین عامل هست که شما می خواهید اضافه وزن مجدد پیدا نکنید چون ورزش کردن حتی اگر یک پیاده روی ساده باشد، باعث می شود تا حدود زیادی از چاقی مجدد جلوگیری شود.

خیلی سخت است وقتی کسی تشویقت نمی کند اراده ای داشته باشی از فولاد سخت تر! چاق ها می دانند چه می گویم. تنها مشوق من در طول رژیم، احساس و باور مادرم بود که بعد از مرگش، همچنان حضور و حمایتش را حس می کردم.

کاهش وزن یعنی حس سلامتی، سرزندگی و به خود بالیدن

بعد از کاهش وزن، احساس بسیار خوبی داشتم، شانزده ستون را در خیابان برای دویدن مورد هدف قرار دادم اما باز هم دوست داشتم بدوم و این یعنی حس سلامتی، سرزندگی یعنی حس غرور و حس به خود بالیدن. شیرین ترین خاطره من بعد از رژیم این است که هر کسی من را می بیند می خندد و می گوید: معتاد شدی؟! یکی از دوستان به من می گفت مسلم جان اون دو تا قوطی ۱۷ کیلویی روغن که رو شکمت بسته بودی رو عجیب آبشون کردی!

مطالب سایت و شبکه های اجتماعی دکتر کرمانی را معمولاً مطالعه می کنم و مفید هستند اما بیشتر از کانال تلگرام استفاده می کنم. به نظرم فقط در تلگرام فعالیت نسبتاً جدی دارید. سعی کنید در یوتیوب و آپارات هم با قرار دادن ویدیوهایی از مصاحبه های افراد فعالیت داشته باشید.

حتماً برای ورزش کردن در باشگاه برنامه ریزی کنید

توصیه من به افرادی که از اضافه وزن رنج می برند این است که سعی کنید برای خودتان یک برنامه واحد داشته باشید. دوستان و عزیزان اگر به یک برنامه پایبند باشید در زندگی و این دنیای پر از سختی و مشکلات به هر خواسته ای می رسید.

حتماً برای ورزش کردن در باشگاه برنامه ریزی کنید و روزانه حداقل نیم ساعت صبح و نیم ساعت عصر پیاده روی آهسته یا سریع داشته باشید! سعی کنید اگر توان مالی دارید حداقل هفته ای یک بار استخر و شنا در استخر را تجربه کنید یا اگر توان مالی ندارید ماهی یک مرتبه استخر را تجربه کنید. روزی دست کم یک ساعت در باشگاه های ورزشی ورزش کنید چرا که افراد حاضر در باشگاه با تشویق هایشان باعث انگیزه بیشتر در شما می شوند.

این نکته ها را همه باید بدانیم!

از خوراکی‌های وسوسه‌انگیز دوری کنید.
اگر کیک، شیرینی و آجیل بخرید و آن را روی
میز بگذارید، طبعاً هر بار که از کنار آن رد
می‌شوید، قدری از آن را خواهید خورد و این کار
شما را از کاهش وزن دور خواهد کرد.



کمپین #حمایت از شیردهی

کمپین حمایت از شیردهی

۷ اوت (دهم تا شانزدهم مرداد) از سوی یونسف به عنوان هفته جهانی تغذیه با شیر مادر نامگذاری شده است. هدف از این نامگذاری، ایجاد فرصتی برای آشنایی با مزایای شیر مادر و حمایت و ترویج این شیوه تغذیه در میان زنان است.

فرشتگان را سالم تغذیه کنیم

در هفته جهانی تغذیه با شیر مادر به صورت کلی با سری مطالب آموزشی اعم از مقالات، ویدئوها و اینفوگرافی های مرتبط به آموزش مادران شیرده در دوران شیردهی و راهکارها و مزایای شیر مادر برای نوزادان و کودکان، پرداخته شد. برای دیدن صفحه آنلاین کمپین حمایت از شیردهی روی لینک زیر کلیک کنید.

ورود به کمپین حمایت از شیردهی

کمپین بعدی

بازگشت به مدرسه

استرس بازگشت به مدرسه طبیعی و قابل درک است. بسیاری از بچه ها بعد از یک استراحت طولانی تابستانی در مورد بازگشت به مدرسه کمی اضطراب دارند، برخی دیگر نیز شاید به خاطر اینکه بار اولشان است نگران هستند. مورد هر کدام که باشد والدین می توانند با استراتژی هایی ساده، رفتن به مدرسه را برای فرزند خود آسان کنند. به همین مناسبت از نیمه شهریور ماه می توانید منتظر مطالب بازگشت به مدرسه ما باشید.

www.kermany.com



وبسایت دکتر کرمانی سلامت و تغذیه



www.bedunim.ir

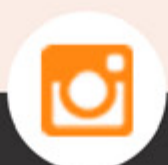


به اندام دکتر کرمانی
www.kermany.com

سایت به اندام دکتر کرمانی با همکاری سایت بدونیم

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۲۶ شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۴۸۶۰۲۰

رایانامه: info@kermany.com



DrKermany



DrKermany