

آوای دریا

شنبه ۱۱ خرداد ۱۳۹۸
www.avayedarya.ir

صدای زنان هرمزگان
آوای دریا هفته نامه الکترونیکی هرمزگان



به زندگی من خوش آمدید

دوست دارم فیلمساز شوم

گزارش: زهره کرمی



بدن منعطفی داشته باشد. من هم در تلاش هستم و در کنار هم گروهی داریم تمریناتم را ادامه می دهیم. از نقش هایی که بازی کردی راضی هستی و مطابق با سلیقه ات بوده است؟

نقش هایی که تا به الان بازی کردم هر کدام جهان خودش را داشته است. نمی توان گفت که کدام نقش مطابق با سلیقه م بوده. این منم هستم که باید تلاش کنم و اگر کمی و کاستی ای هست رفعش کنم.

به تازگی فیلم واکس چه در جشنواره جهانی فیلم فجر اکران شد. در مورد حضور در این فیلم مستند و تجربه ات برای ما بگو؟

کامران حیدری مدتی هرمزگان بود برای پیش تولید مستند واکس چه. بهم زنگ زد و بازی نقش آمیس رو پیشنهاد داد. کل پروسه ی فیلمبرداری برام مثل یک ورکشاپ بود و کلی چیزهای مهم از کامران حیدری و علی فرمانی، دستیارشون یاد گرفتم.

و همینطور نمایش دعوت. از آن بگو؟

برای نمایش دعوت دستیار کارگردان بودم و بعد شدم بازیگر کار. تجربه ی جالب و متفاوتی بود. دور بودن از فضایی که تا قبل، تئاتر کار کرده بودم و من رو به چالش میکشید.

دریا دختر نوزده ساله محمد سایبانی است. کسی که در هر اثر و اتفاق هنری بندرعباس (تئاتر، موسیقی، مجسمه سازی، سینما و...) می توان رد پای او را دید. بازی او در فیلم مستند واکس چه و همینطور آخرین تئاتر او به نام دعوت بهانه ای شد تا به سراغش برم تا کمی بیشتر از او بدانیم

دریا دیپلم عکاسی دارد و دوست دارد در آینده فیلم ساز شود. با این دختر کم حرف گفت و گوی کوتاهی داشتم که خواندنش خالی از لطف نیست.

از چه سوالي شروع به کار کردی و اولین تئاتری که بازی کردی چه بود؟

از کودکی با گروه تی تووک بزرگ شدم و در حال حاضر هم هنرجوی همین گروه تئاتر هستم..

اولین تئاتری که بازی کردم رساله ی گردش خون کاری از تی تووک بود که هفت سال داشتم. بعد از آن به فیلمسازی علاقه مند شدم و در کنار تئاتر فیلمسازی رو دارم ادامه دادم.

گروه تی تووک چه ویژگی دارد که ترجیح می دهی با آنها کار کنی؟

با تی تووک کار میکنم چون گروه موفق است. گروه قوانین سخت خودش را دارد هر بازیگر باید کتاب بخواند، ساز بزند و

لاغری با پیاده روی؛ برای کاهش وزن چقدر باید راه رفت؟

بهتر است بدون توقف بیشتر از ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید.

سعی کنید بیشتر روزهای هفته حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید تا در مجموع ۱۰۰۰ تا ۳۰۰۰ کالری بیشتر بسوزانید و وضعیت متابولیسم تان نیز هر روز بهتر شود.

تمرینات حین پیاده روی برای کاهش وزن

بهتر است وقتی ضربان قلبتان به ۵۰ تا ۷۰ درصد میزان حداکثرش رسید به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه تمرینات حین راه رفتن برای کاهش وزن انجام دهید؛

در ۵ تا ۱۰ دقیقه اول با سرعت کم پیاده روی کنید؛

بایستید و چند تمرین کششی و انعطافی انجام دهید؛

وقتی ضربان قلبتان به حد مورد نظر رسید به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پیاده روی تند انجام دهید؛ به مدت ۵ دقیقه سرعت خود را کم کرده و بدن تان را خنک کنید؛

با چند حرکت کششی ملایم پیاده روی تان را تمام کنید؛

برای پیاده روی های طولانی تر، وقتی ضربان قلبتان به اندازه ی مورد نظرتان رسید به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه، اندکی از سرعت پیاده روی تان بکاهید تا بتوانید با سرعتی که راحت هستید ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه ی دیگر پیاده روی کنید.

با رعایت نکاتی چون وضعیت صحیح بدن، فرم صحیح راه رفتن و استفاده از تمرینات حین راه رفتن فشار را بیشتر کنید و از پیاده روی ۳۰ دقیقه ای تان بیشترین بهره را ببرید.

در ۳۰ دقیقه چه مسافتی را می توانیم پیاده روی کنیم؟

اگر به مدت ۳۰ دقیقه پیاده روی تند انجام دهید، مسافتی که خواهید رفت بین ۲.۵ تا ۳.۳ کیلومتر خواهد بود.

اگر نتوانیم بی وقفه ۳۰ دقیقه پیاده روی کنیم باید چه کنیم؟

زندگی پر از مشغله های گوناگون است. اگر برنامه ی شما اجازه نمی دهد که ۳۰ دقیقه در روز پیاده روی بی وقفه بکنید، می توانید آن را به دو تا سه بخش تقسیم کنید که هر کدام حداقل

بسیاری از رژیم های لاغری و کارشناسان سلامت و بهداشت توصیه می کنند برای کاهش وزن، پیاده روی تند انجام دهید که یک ورزش هوازی کالری سوز است. اما هر روز چقدر باید پیاده روی کنیم تا وزن مان کاهش یابد؟ در این نوشته به شما نکاتی برای لاغری با پیاده روی خواهیم گفت.

برای کاهش وزن خوب است که تقریباً هر روز ۳۰ تا ۹۰ دقیقه پیاده روی تند بکنید. می توانید بعضی روزها بیشتر و بعضی روزها کمتر پیاده روی کنید، اما به طور کلی باید حداقل ۱۵۰ دقیقه (دو ساعت و نیم) در هفته پیاده روی کنید.

البته می توانید زمان پیاده روی تان را به بخش های ۱۰ دقیقه ای یا بیشتر تقسیم کنید. وقتی بعد از گرم کردن بدن به مدت ۳۰ دقیقه تندر و بی وقفه پیاده روی می کنید، چربی بیشتری می سوزانید. اگر پیاده روی را تازه شروع کرده اید، اوایل کار زمان های کوتاه تری پیاده روی کنید و سپس به طور تدریجی و پیوسته این زمان را افزایش بدهید. شاید هم بهتر باشد در آغاز، یک روز در میان پیاده روی کنید و هر بار به زمان پیاده روی خود بیفزایید.

چربی سوزی و کالری سوزی

شما در یک پیاده روی تند که ۳۰ دقیقه زمان می برد ۱۰۰ تا ۳۰۰ کالری، یا با یک ساعت پیاده روی ۲۰۰ تا ۶۰۰ کالری خواهید سوزاند که این مقدار کالری بستگی به وزن تان دارد. اگر ۳۰ دقیقه یا بیشتر بدون وقفه پیاده روی کنید، مقداری از کالری ای که می سوزانید مربوط به چربی ذخیره شده در بدن تان خواهد بود.

در ۳۰ دقیقه ی اول ورزش، بدن شما قند ذخیره شده را به عنوان سوخت مصرف می کند که این مصرف بعد از حدود ۳۰ دقیقه افزایش می یابد. بدن برای تداوم این روند چربی ها را از سلول های چربی آزاد کرده و آنها را به عنوان سوخت مصرف می کند. این چربی ذخیره شده، دقیقاً همان چیزی است که می خواهید از شر آن خلاص شوید! و همین نکته دلیل خوبی است که در پیاده روی تان استقامت داشته باشید، پس

باشد و اینکه می خواهید در چه زمانی به وزن ایده آل خود برسید.

از ساعت های کالری سنج و اپلیکیشن های کاهش وزن استفاده کنید. این ابزارها به شما کمک می کنند تا میزان خورد و خوراک و فعالیت خود را مشخص کرده و با توجه به هدفی که دارید آنها را تنظیم کنید.

انجمن قلب آمریکا و مرکز مدیریت و پیشگیری بیماری توصیه می کنند حداقل دو ساعت و نیم در هفته فعالیت بدنی شدید (مانند پیاده روی تند) داشته باشیم تا وزن ایده آل مان را حفظ کنیم و از احتمال بیماری ها بکاهیم. اما برای کاهش وزن، فعالیت بدنی بیشتر و کم کردن کالری مصرفی ضروری است.

سعی کنید هر روز ۵۰۰ کالری کمتر بخورید تا وزن کم کنید.

چطور وزن ایده آل مان را حفظ کنیم؟

وقتی به وزن مطلوب تان رسیدید، فعالیت بدنی خود را متوقف نکنید. مرکز مدیریت و پیشگیری بیماری آمریکا توصیه می کند برای حفظ وزن ایده آل باید اغلب روزهای هفته بین ۶۰ تا ۹۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشید و کالری مصرفی تان نیز نباید بیشتر از کالری ای باشد که در طول روز می سوزانید.

اکنون شما اولین قدم را به سمت یک وزن ایده آل و داشتن یک سبک زندگی سالم و پویا برداشته اید. وقتی به این فکر می کنید که برای کالری سوزی چقدر فعالیت بدنی لازم است شاید دچار دلهره و تشویش شوید، اما همین مقدار فعالیت بدنی چیزی است که برای کاهش احتمال ابتلا به دیابت، بیماری های قلبی و غیره توصیه می شود. تلاش های شما برای کاهش وزن می تواند سلامتی بیشتر و کیفیت بالاتر زندگی را هم به دنبال داشته باشد. شاید فکر کنید که دوچرخه سواری، شنا یا یک ورزش دیگر از پیاده روی بهتر است؛ ترکیب این فعالیت های بدنی نیز بسیار خوب است.

پس با هر وزنی که دارید، برای داشتن زندگی سالم تر بر خیزید و راه بروید و توقف نکنید!

چهل و یک خوراکی های چربی سوز



تخم کتان نیز جزو بهترین خوراکی های چربی سوز است. این دانه ها دارای امگا ۳ و فیبر هستند که به شما کمک می کند تا وزن کم کرده و شکل بدن خود را حفظ کنید. وقتی در مورد آنتی اکسیدان ها صحبت می کنیم، نخستین چیزی که به ذهن می آید میوه ها و سبزیجات هستند در حالیکه میوه ها و سبزیجات تنها مواد غذایی سرشار از آنتی اکسیدان نیستند و تخم کتان نیز دارای آنتی اکسیدان است. تخم کتان دارای مقدار بالایی از آنتی اکسیدان های پلی فنول هست که مقدار آن در مقایسه با بسیاری از میوه ها و سبزیجات، بسیار بالاتر است. این دانه ها دارای اسیدهای چرب مفیدی نیز هستند که به افزایش سوخت و ساز بدن کمک کرده و موجب سوزدایی در بدن می شوند. مصرف دانه ی کتان می تواند موجب کاهش میزان کلسترول بد خون شود و این دانه ها از سوپر غذاهایی (superfoods) هستند که کمک می کنند تا چربی اضافی موجود در بدن خود را بسوزانید. روش مصرف دانه ی کتان بسیار ساده است: یک قاشق چای خوری تخم کتان را به همراه آب گرم مصرف کنید. مقداری از آن را بر روی ناهار یا شام خود بپاشید. ۳۸. زغال اخته ی آبی (بلوبری)



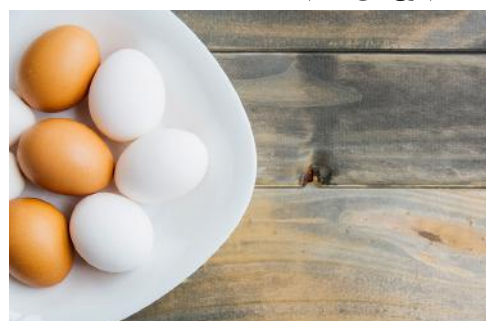
این میوه علاوه بر خوش طعم بودن، فواید سلامتی بسیاری دارد. هیجان انگیزترین مسئله در مورد این میوه کمک آن به کاهش وزن است و در واقع این میوه چربی موجود در بدن را می سوزاند. این میوه ی زیبا پر از آنتی اکسیدان های رنگارنگی است که موجب می شود تا رنگ آن جذاب تر شود. این آنتی اکسیدان ها به کاهش چربی در دسترس (access fat)، چربی های قابل مشاهده مانند چربی دور شکم) کمک کرده و از سوی دیگر، موجب تولید انرژی می شوند. این میوه منبعی عالی از ویتامین های C، K و منیزیم است که به سوزدایی بدن کمک کرده و چربی بد موجود در بدن را از بین می برد. سایر مزایای زغال اخته ی آبی، بر خورداری از فیبر و مس است که به حفظ سیستم ایمنی بدن کمک کرده و موجب سوزاندن چربی و قند اضافه می شود. در واقع هیچ کس نمی تواند در برابر عطر و مزه ی این میوه ی خوشمزه مقاومت کند. در مصرف بلوبری، نکات زیر را در نظر داشته باشید: بلوبری را به صورت ساده و بدون شکر مصرف کنید. این میوه را می توانید به همراه میوه های دیگر و در سالاد میوه مصرف کنید.

از مصرف خامه یا شکر به همراه آن اجتناب کنید، زیرا مصرف خامه و شکر موجب تجمع چربی اضافه در بدن می شود.

نکته: سعی کنید این میوه را قبل از وعده های غذایی اصلی تان مصرف کنید.

کم کنید و از شر این نوع از چربی ویرانگر خلاص شوید باید شیوه ی زندگی تان را تغییر دهید. ورزش کردن، رژیم غذایی مناسب و سوزدایی به شما کمک می کند تا کالری های اضافه ای را که برای مصرف روزانه تان ضروری نیستند بسوزانید. حتما باید مصرف آب را نیز افزایش دهید، زیرا نوشیدن آب بیشتر به کم کردن سریع وزن کمک می کند و علاوه بر آن، نوشیدن آب مزایای فراوان دیگری نیز دارد. باید میزان فعالیت خود را افزایش دهید و رژیم کاهش وزن را شروع کنید تا امسال به اندامی زیبا برسید و دیگران را شگفت زده کنید. در اینجا فهرست گسترده ای از مواد غذایی سوزاننده ی چربی را ارائه می دهیم که در آب کردن این شکم بزرگ به شما کمک می کنند.

۴۱. تخم مرغ های سالم



این محصول، سرشار از پروتئین است و مصرف آن موجب می شود تا هنگام صبح پرانرژی باشید و در تمام طول روز احساس سلامتی کنید. تخم مرغ، منبع بسیار خوبی از پروتئین است که برای سوزاندن چربی بسیار موثر است. پروتئین برای سوزاندن کالری بیشتر بسیار مناسب است، زیرا بدن ما برای تجزیه ی مواد غذایی پروتئینی، بیش از مواد غذایی دیگر انرژی مصرف می کند. پروتئین علاوه بر کمک به سوزاندن چربی، به عضله سازی نیز کمک می کند. بر اساس مطالعه ای انجام شده توسط مجله ی تغذیه (Journal of Nutrition)، میزان کالری تولید شده با مصرف ۲ تخم مرغ در صبحانه، ۴۰۰ کالری کمتر از نان شیرینی است.

همیشه این بحث وجود داشته است که آیا مصرف زرده ی تخم مرغ برای کاهش وزن، اشکالی دارد یا خیر. گاهی افراد زرده ی تخم مرغ را مصرف نمی کنند، زیرا کلسترول بالایی دارد و کالری بیشتری تولید می کند. بنابراین ترجیح می دهند که سفیده ی آن را مصرف کنند که با وجود ارزش غذایی بالا، کالری کمی دارد. سفیده ی تخم مرغ، منبع خوبی از سدیم و پتاسیم است و در کل می توان گفت که جایگزین مناسبی برای تمام انواع مواد غذایی پروتئینی است. می توانید با مصرف تخم مرغ در صبحانه، روزتان را با سلامتی آغاز کنید.

۴۰. لبنیات کم چرب



لبنیات کم چرب سرشار از ویتامین D و کلسیم هستند که به عضله سازی و کاهش چربی کمک زیادی می کنند. به گفته ی محققان شیر، ماست و پنیر کم چرب، بهترین خوراکی های چربی سوز هستند. استفاده ی روزانه از این مواد غذایی سوخت و ساز را بهتر کرده و موجب می شود تا کاهش وزن در مقایسه با افرادی که از این مواد غذایی استفاده نمی کنند، دو برابر شود.

۳۹. تخم کتان

امروزه بیشتر مردم از این حقیقت آگاه نیستند که وزن آنها در حال افزایش است و بدن آنها شکل طبیعی خود را از دست می دهد. میزان چربی اضافی جمع شده در بدن، آنها را در معرض خطر قرار می دهد و ممکن است با مسائل سلامتی و جسمی فراوانی روبرو شوند. بیشتر مردم نمی دانند که چربی بدن دقیقا چیست؟ چگونه در بدن افزایش می یابد و چه درصدی از چربی، برای مردان و زنان مناسب است؟ در این مقاله به رایج ترین پرسش ها در مورد چربی بدن پاسخ داده شده و بهترین خوراکی های چربی سوز معرفی می شود.

بدن ما از اجزای اساسی فراوانی ساخته شده و یکی از این اجزاء، چربی است. سایر اجزای اصلی شامل استخوان ها، اندام ها، عضلات، آب و خون است. اندام ها را می توان به مغز، ریه ها، کلیه ها، معده، کبد، کیسه ی صفرا، روده و غیره دسته بندی کرد. برای اینکه زندگی سالمی داشته باشیم، تمام این اجزاء باید درست عمل کنند. دو نوع چربی در بدن وجود دارد که تاثیراتی مثبت یا منفی بر بدن ما می گذارند. این دو نوع چربی شامل چربی های ضروری و چربی های دیگر هستند که به آنها چربی های ذخیره سازی گفته می شود. در ادامه به تعریف دو نوع چربی موجود در بدن می پردازیم:

چربی ضروری چربی مفیدی است که برای عملکرد طبیعی بدن ضروری است. این چربی عمدتاً در ماهیچه ها، اندام ها، مغز استخوان و سیستم عصبی مرکزی، در مقادیر کم ذخیره می شود. درصد چربی های ضروری در مردان ۳ درصد است در حالیکه این مقدار، در زنان ۱۲ درصد است. زیرا چربی های ضروری در زنان، در اندام های خاص دیگری (مانند پستان ها، لگن خاصره، اندام های جنسی، باسن و ران ها) نیز وجود دارد، که مردان یا فاقد آن اندام ها هستند یا مقدار چربی موجود در آنها اندک است. بیشتر چربی های مختص هر یک از دو جنس مونث و مذکر، برای تولید مثل طبیعی خطرناک محسوب می شوند.

چربی ذخیره سازی چربی ای است که زیر پوست، در ماهیچه ها و در بخش های مختلفی از بدن جمع می شود. اندام های داخلی بدن نیز، توسط این نوع از چربی محافظت می شوند و این چربی برای محافظت از اندام ها در برابر هر گونه صدمه، به صورت لایه ای بر روی آنها قرار می گیرد. مقدار چربی ذخیره سازی در مردان و زنان می تواند برابر باشد.

با وجود نقش مثبت حفاظت از بدن، اگر درصد چربی ذخیره سازی به طور چشمگیری افزایش یابد، می تواند برای بدن شما خطرناک باشد. بیشتر چربی ذخیره سازی در بدن، تمایل به گسترش دارد ولی میزان زمان مورد نیاز برای گسترش آن، به این مسئله بستگی دارد که فرد از چربی های اشباع شده یا اشباع نشده استفاده می کند و آیا تمایل دارد تا وزن اضافی ایجاد شده به دلیل افزایش چربی را بسوزاند یا خیر. همان طور که بالا بودن میزان چربی ذخیره سازی برای سلامتی شما خطرناک است مقدار بسیار کم این چربی نیز می تواند مشکلاتی را برای سلامتی ایجاد کند. درصد مناسب چربی ذخیره سازی در جنسیت ها و سنین مختلف متفاوت است. طبیعی ترین مقدار چربی ذخیره سازی برای مردان ۸ تا ۱۹ درصد است در حالیکه این مقدار در زنان می تواند ۲۱ تا ۳۵ درصد باشد.

به دلیل رژیم غذایی نادرست، غذاهای نامناسب، محصولات غذایی غیرارگانیک و مصرف نوشابه های گازدار، توده ی بدنی ما در حال افزایش است و دلیل آن، افزایش چربی ذخیره سازی در بدن است. این عوامل چربی های مضر موجود در بدن را افزایش می دهند و این مسئله می تواند منتهی به عواقبی جدی شود. مصرف این مواد غذایی پر کالری موجب افزایش درصد چربی در بدن شده و میزان ماهیچه ها را کاهش می دهد. حملات قلبی، سکته، ورم مفاصل و بسیاری از بیماری های دیگر، رایج ترین نمونه های افزایش چربی در اطراف اندام های ویژه ی ما هستند. این چربی اضافه موجب می شود تا اندام از کار بیفتد یا درست کار نکند.

اگر واقعا قصد دارید بداند چگونه خیلی سریع وزن تان را

چهل و یک خوراکی های چربی سوز

۳۷. سینه ی بوقلمون



برای افرادی که در حال رژیم هستند، گوشت بدون چربی می تواند منبع انرژی و در عین حال بهترین خوراکی های چربی سوز باشد. اگر می خواهید چند کیلویی وزن کم کنید و چربی برآمده ی روی شکمتان را آب کنید، خوردن سینه ی بوقلمون بهترین گزینه است. این نوع گوشت برای تمام ضعف های جسمی بسیار مناسب است زیرا منبع خوبی از پروتئین بدون چربی است. کسانی که رژیم غذایی بدون کربوهیدرات یا کم کربوهیدرات دارند می توانند سینه ی بوقلمون را به شیوه های مختلفی مطابق با ذائقه ی خود بپزند و مصرف کنند. اگر کربوهیدرات مصرف نمی کنید، می توانید رژیم غذایی تان را با مصرف این گوشت بدون چربی فوق العاده متعادل کنید. به جز قسمت پا، گوشت قسمت سینه کالری کمتری دارد زیرا چربی کمتری در آن وجود دارد. به شدت توصیه می شود که از مصرف گوشت قرمز اجتناب کنید. این گوشت برای افرادی که تمرینات تناسب اندام انجام می دهند و می خواهند عضلات بیشتری بسازند نیز بهترین گزینه است. این نوع گوشت سوخت و ساز بدن را افزایش داده و کالری بیشتری را برای سوزاندن در طول روز تولید می کند. سینه ی بوقلمون را می توان به صورت آب پز، بخارپز، کبابی یا تفت داده شده مصرف کرد. از سرخ کردن آن در روغن زیاد اجتناب کنید زیرا روغن اضافی، موجب ایجاد چربی بیش از حد در بدن می شود. سعی کنید به همراه سینه ی بوقلمون، از سالاد سبزیجات خام استفاده کنید.

۳۶. ماست یونانی



برخی از محصولات لبنی شگفت انگیز، به سوخت و ساز و کاهش چربی کمک می کنند. ماست یونانی نیز از انواع سالم ماست است که برای استفاده در غذاها مورد توجه زیادی قرار گرفته و برای رژیم های غذایی خاص مناسب است. در مقایسه با ماست های معمولی، این نوع خاص از ماست دارای پروتئین بالا و قند کمتری است. پروتئین ها کمک می کنند تا میل به خوردن غذای بیشتر را در خود از بین ببریم که این به ما کمک می کند تا چربی بدن خود را کاهش دهیم و همچنان پرنرژی باشیم. ماست یونانی شکلی از ماست معمولی است که تمام آب اضافی آن گرفته شده و برای کاهش کالری های اضافه، چربی آن نیز گرفته شده است. این ماست می تواند بهترین جایگزین برای سس مایونز، خامه ی ترش و پنیر خامه ای باشد و به شما کمک می کند تا از وزن اضافی خود و جذب چربی خلاص شوید. در زیر نکاتی را در مورد روش های استفاده ی روزانه از ماست یونانی بیان می کنیم:

می توانید ماست یونانی را به تنهایی مصرف کنید و از خوردن آن لذت ببرید.

می توانید مقداری ماست یونانی را با میوه های خرد شده مخلوط کنید تا علاوه بر افزودن به عطر و طعم آن، کالری بیشتری بسوزانید.

می توانید به جای استفاده از ماست معمولی، سایر چربی ها و روغن در شیرینی پزی، از ماست یونانی استفاده کنید.

۳۵. ماهی سالمون



ماهی سالمون می تواند در رژیم غذایی شما منبع خوبی از پروتئین باشد. این ماهی دارای امگا ۳ است که موجب می شود رژیم غذایی سالمی داشته باشید. از سوی دیگر، ماهی سالمون دارای چربی های اشباع شده ی اندکی است، بنابراین باید ابتدا امتحان کنید که این ماهی در بدن شما چگونه عمل می کند.

اگر مصرف ماهی سالمون به شما کمک می کند تا وزن کم کنید، پس بدون شک این ماهی منبع خوبی برای داشتن رژیم غذایی سالم برای شما است. گاهی، افراد این ماهی را از منابع خوب غذایی به شمار نمی آورند و فکر می کنند که این ماهی بسیار چرب است و نباید در غذاهایی که فشار خون را پایین می آورند از آن استفاده شود. ماهی سالمون منبع خوبی از پروتئین است که می تواند شما را پرنرژی نگاه دارد و مهم تر از همه، ماده ی غذایی سالمی است. دستورهای پخت فراوانی برای این ماهی وجود دارد و می توان بدون استفاده از چربی اضافه، غذاهای خوش طعمی با آن تهیه کرد. برای نمونه شما می توانید این ماهی را بخارپز یا کباب کنید.

۳۴. سرکه ی سیب ارگانیک



سرکه ی سیب ارگانیک می تواند در کاهش وزن به شما کمک کند. آنزیم های موجود در این سرکه به تحریک دستگاه گوارش کمک می کند و موجب می شود تا دستگاه گوارش، سریع تر و بهتر کار کند. ثبت نتایجی بسیار خوب و تدریجی در کاهش وزن موجب شده است که این سرکه، به یکی از بهترین مواد غذایی ارگانیک برای کاهش وزن تبدیل شود.

سرکه ی سیب را نباید به تنهایی مصرف کنید. روشی که بیش از همه توصیه شده، رقیق کردن آن با مقداری آب و نوشیدن آن پیش از هر وعده ی غذایی است. این سرکه به هضم مناسب غذا کمک می کند تا بدن شما بتواند از مواد مغذی مناسب موجود در غذا استفاده کند. یکی از مهمترین مزایای این سرکه این است که اشتها ی شما را کاهش می دهد و موجب می شود تا کمتر گرسنه شوید. به طور کلی، این سرکه میزان مصرف غذای شما را به اندازه ی کاهش می دهد که موجب می شود تا دیگر هرگز چاق نشوید.

۳۳. چای سبز



چای سبز به عنوان بهترین نوشیدنی آنتی اکسیدانی و یکی از موثرترین خوراکی های چربی سوز تا به امروز شناخته شده است. چای سبز یک عامل سم زدای شگفت انگیز است و به شما کمک می کند تا چند کیلو از وزن اضافی خود را کاهش دهید. چای سبز حاوی ماده ای به نام کاتچین (catechin) است که یک فنول و آنتی اکسیدان طبیعی است که موجب می شود تا وزن کم کنید و متناسب باقی بمانید. چای سبز سرعت سوزاندن چربی و کالری را افزایش می دهد و روز شما را کاملاً باطراوت می کند.

چای سبز شکلی از چای کمتر تصفیه شده است، بنابراین ویژگی های واقعی چای در آن حفظ شده است. خواص فوق العاده ی چای سبز، آن را به ستاره ای در میان تمام سوپر غذاها تبدیل می کند. مزایای چای سبز شگفت انگیز هستند و باید آن را به صورت روزانه مصرف کنید، زیرا ذهن و جسم شما را باطراوت می کند. اگر چای سبز به صورت منظم مصرف شود، تمام چربی های بد را با سرعت بیشتری از بدن شما پاک می کند. برای تهیه ی یک فنجان سالم از چای سبز، کافی است که مقداری آب را جوش آورده و برگ های چای سبز را به آن اضافه کنید. سپس آن را به مدت چند دقیقه بر روی حرارت ملایم قرار دهید و از نوشیدن آن لذت ببرید.

۳۲. دارچین



دارچین فقط یک ادویه نیست بلکه عاملی معجزه آسا برای کاهش وزن نیز هست. ما نمی توانیم به سادگی در مورد قدرت دارچین قضاوت کنیم.

دارچین فقط برای شیرینی پزی استفاده نمی شود و فواید شگفت انگیز فراوان دیگری نیز دارد. فقط کافی است میزان مصرف روزانه ی دارچین را افزایش دهید تا میزان چربی موجود در بدنتان کاهش یابد.

مصرف یک قاشق چای خوری پر از پودر دارچین به صورت روزانه، می تواند نتایج شگفت انگیز و سریعی داشته باشد.

دارچین قند خون را تنظیم می کند که موجب می شود تا انرژی بدن افزایش یابد. وقتی پرنرژی تر می شوید، فعالیت بدنی خود را افزایش می دهید که موجب شکل دادن به بدن شما می شود.

بهترین ویژگی دارچین، حفظ سطح قند خون در حد مناسب است که موجب می شود تا اشتیاق و تمایل به مصرف مواد غذایی زیاد، در شما کاهش پیدا کند و در تمام طول روز پرنرژی باشید.

هرگز دارچین را بر روی رول دارچینی (نوعی شیرینی با دارچین) مصرف نکنید. آن را به صورت ساده مصرف کنید یا بر روی غذای تان بپاشید. (دارچین نباید حرارت ببیند.)

چهل و یک خوراکی های چربی سوز

۲۷. مارچوبه



مارچوبه یک سبزی در انواع گوناگون است که کاربردهای مختلفی دارد. مارچوبه یکی از بهترین خوراکی های چربی سوز است و اثرات مثبت فراوانی بر روی کاهش وزن بدن دارد. نخستین کاری که مارچوبه انجام می دهد، کمک به پاک کردن بدن از سموم بد و سایر مواد زائد مضر است. مارچوبه دستگاه گوارش شما را تحریک می کند و باکتری های مفید در روده را حفظ می کند. مارچوبه یکی از سوپرغذاها است و پر از ویتامین ها و مواد معدنی سالمی است که به شما کمک می کند تا سالم و خوش اندام باشید.

متخصصین تغذیه همیشه توصیه می کنند که هر روز، مقداری مارچوبه مصرف کنید. مارچوبه مزه خوبی دارد و در میان کسانی که عاشق پیروی کردن از برنامه های غذایی خاصی هستند، محبوب است. پخت مارچوبه نیز آسان است و می توانید آن را بخارپز کنید یا در کمی روغن زیتون سرخ کنید. سپس با نمک و ادویه آن را خوش طعم کنید و پیش از غذای اصلی، به عنوان پیش غذا مصرف کنید. با مصرف مارچوبه به عنوان پیش غذا، بیش از ۵۰ درصد از معده شما پر می شود و گرسنگی و میل شما به خوردن مقدار زیادی از غذا کاهش می یابد.

۲۶. کره بادام زمینی



با شنیدن نام کره بادام زمینی، غذایی سنگین و ناسالم را تصور می کنیم. ولی این تصور اشتباه است. کره بادام زمینی از مواد غذایی ویژه ای است که حاوی چربی های غذایی بسیار مفیدی است. این چربی های خوب کمک می کنند تا چربی اضافی بدن خود را کاهش دهیم. این سوپرغذا، مزه بسیار خوبی دارد و اشتها را از بین می برد و موجب می شود تا میل به خوردن چیز دیگری نداشته باشید. بسیاری از متخصصین تغذیه، استفاده از کره بادام زمینی را در طول رژیم های غذایی **Ab's** (رژیم غذایی برای لاغری شکم) توصیه می کنند. کره بادام زمینی را می توان به شکل مخلوط یا به تنهایی مصرف کرد.

کره بادام شیرین نیز گزینه خوبی دیگری برای چربی های خوب است که می تواند ماده ای مغذی گرمی را فراهم کند و به کاهش بخشی از چربی شما کمک کند. ولی این نوع کره، گران است و کالری بالایی دارد. همیشه از محصولات بادام زمینی ارگانیک استفاده کنید که برای بدن شما بسیار مفید هستند. آیا می دانید چگونه باید این ماده مغذی را مصرف کنید؟ می توانید کره بادام زمینی را با شیر مخلوط کنید. مقدار کمی از کره بادام زمینی را بر روی نان گندم بمالید و مصرف کنید. میوه های مورد علاقه تان را که برای کاهش وزن مناسب هستند، به کره بادام زمینی آغشته کنید. می توانید کره بادام زمینی را به تنهایی مصرف کنید.



اگر علاقه ای به خوردن سوپرغذاهای گفته شده به صورت خام یا پخته شده به صورت ساده ندارید، می توانید با این خوراکی های چربی سوز سوپ درست کنید. با این روش خوردن آنها راحت تر شده و فواید آنها نیز دوبرابر می شود. خوردن سوپ می تواند از بهترین گزینه ها برای کاهش وزن باشد. این کار به بهبود گوارش غذا کمک می کند و می توانید مواد غذایی مختلف را با یکدیگر ترکیب کنید و یک سوپ عالی و پر از ویتامین، مواد معدنی و پروتئین درست کنید. طعم این سوپ برای شما غافلگیرکننده است و نمی دانید که جوانه های چشایی شما چه مزه ای را حس خواهند کرد. می توانید از این سوپ به عنوان پیش غذا استفاده کنید یا با افزودن مقداری مواد تشکیل دهنده ای مغذی، آن را به یک غذای اصلی تبدیل کنید. حتما دقت کنید که از مواد غذایی دارای کالری بالا در تهیه سوپ استفاده نکنید. بهتر است که مواد تشکیل دهنده سوپ را تا جای ممکن ریز خرد کنید تا نرم و یکدست شود و هضم آن آسان تر باشد. اگر می خواهید در رژیم غذایی تان از سوپ استفاده کنید، نکات زیر را در نظر بگیرید:

در سوپ بیش از اندازه از ادویه استفاده نکنید، زیرا ممکن است برای معده تان مضر باشد. به اندازه ای کافی و حتی کمی کمتر از آن، از نمک استفاده کنید، زیرا نمک اضافی یکی از دلایل افزایش وزن است. هیچ یک از انواع آرد ذرت را به سوپ اضافه نکنید، زیرا آرد ذرت کاملاً از کربوهیدرات تشکیل شده و پر از کالری است. به سوپ خامه اضافه نکنید، چون موجب پرچرب شدن آن و خراب شدن رژیم غذایی تان می شود.

۲۸. روغن زیتون



روغن زیتون را می توان به جای انواع سس سالاد و روغن های پخت و پزی استفاده کرد که از چربی های بد تشکیل شده اند. روغن زیتون از بهترین خوراکی های چربی سوز بوده و به کاهش وزن کمک می کند و موجب می شود تا سبک غذا خوردن سالمی داشته باشیم. روغن زیتون، رژیم غذایی شما را متعادل کرده و موجب می شود تا وزن اضافی خود را کم کنید. در بیشتر غذاهای مدیترانه ای، از روغن زیتون استفاده شده و به همین دلیل این غذاها در سراسر جهان محبوب هستند.

خود را به این جایگزین شگفت انگیز عادت دهید، زیرا می تواند شیوه زندگی خسته کننده و عادت مصرف غذاهای پرچرب را در شما تغییر دهد. در پخت تمام وعده های غذایی تان از روغن زیتون استفاده کنید و با این کار آن غذاها را ساده و تازه کنید. استفاده ی بیشتر از روغن زیتون در زندگی می تواند بسیار سودمند باشد. از روغن در مقادیر مطلوب استفاده کنید، زیرا زیاده روی در هر چیز، بد است. می توانید از روغن زیتون به شکل های زیر استفاده کنید:

مقداری روغن زیتون بر روی سالاد مورد علاقه تان بپاشید.

گوشت را در چند قاشق روغن زیتون سرخ کنید.

با روغن زیتون و سبزیجات، سس سالاد درست کنید.

چند غذای مدیترانه ای شگفت انگیز با استفاده از روغن زیتون را امتحان کنید.



۳۱. آووکادو

آووکادو میوه ای ایده آل برای لاغری است. برای مدتی طولانی بسیاری از مردم تصور اشتباهی در مورد این میوه داشته اند. از آنجا که از این میوه به عنوان یکی از مواد تشکیل دهنده اصلی در بسیاری از فروشگاه های زنجیره ای فست فود استفاده می شود، مردم فکر می کردند که این میوه دارای چربی است و نمی توان در رژیم غذایی از آن استفاده کرد. ولی تحقیقات ثابت کرده است که این تصورات اشتباه است. آووکادو دارای چربی اشباع نشده است که به آن چربی خوب نیز گفته می شود. این چربی ها به شما کمک می کنند تا از شر چربی هایی که در بدن شما خانه کرده اند راحت شوید. مردم پس از مصرف آن متوجه شدند که تصورات آنها در مورد این میوه اشتباه بوده و این میوه واقعاً به آنها کمک کرده تا وزن کم کنند. علاوه بر آنکه آووکادو از بهترین مواد غذایی برای سوزاندن چربی است، روغن آووکادو برای مو نیز بسیار مفید است و یکی از بهترین روغن ها برای رشد مو شناخته می شود. اگر می خواهید بدانید که چگونه باید این میوه ی دلپذیر را مصرف کنید، مراحل تهیه ی چند خوراک لذیذ که در زیر آمده است را دنبال کنید.

آووکادو را به صورت نازک برش بزنید و از آن در ساندویچ های تان استفاده کنید.

آن را به صورت خمیر درآورده و مطابق سلیقه تان مصرف کنید. با اضافه کردن شیر کم چرب، یک نوشیدنی سالم تهیه کنید.

از برش های آووکادو در کنار گوشت بدون چربی کبابی استفاده کنید.

نکته: از اضافه کردن شکر اجتناب کنید، زیرا استفاده از شکر برای کاهش وزن مناسب نیست.

۳۰. طالبی



شاید از خود بپرسید آیا این میوه می تواند در کاهش وزن به من کمک کند؟ بدون شک این میوه شیرین و وسوسه انگیز، از محصولات طبیعی است ولی نقش آن در کاهش وزن باورکردنی نیست. برخی افراد می گویند که با توجه به آنچه که در این میوه وجود دارد، آنها با مصرف آن کالری بیشتری می سوزانند. نمی توان در برابر مزه شیرین و نرمی طالبی مقاومت کرد. می توانیم از مزه خوب آن لذت ببریم و در عین حال مقداری نیز وزن کم کنیم. به راحتی می توانید طالبی را به فهرست مواد غذایی مورد علاقه تان اضافه کنید و در عین حال، رژیم غذایی مناسبی برای کاهش وزن نیز داشته باشید. درست است که این میوه شیرین است ولی مانند میوه های دیگر کالری زیادی تولید نمی کند.

طالبی دارای فیبر است که موجب تحریک دستگاه گوارش می شود و حرکت مواد در روده را آسان می کند که عامل مهم دیگری برای کاهش وزن است. این میوه را می توانید به عنوان بخش اصلی سالاد میوه، به همراه میوه های مناسب دیگر برای کاهش وزن مانند توت فرنگی، سیب و انواع ملون استفاده کنید یا آن را به تنهایی مصرف کنید.

۲۹. سوپ سوریاز

چهل و یک خوراکی های چربی سوز

۲۵. کلم بروکلی



در ظاهر کلم بروکلی یکی از خسته کننده ترین و بی مزه ترین سبزیجات است، ولی شگفتی هایی که در داخل بدن شما ایجاد می کند باورنکردنی است. کلم بروکلی یکی از بهترین خوراکی های چربی سوز بوده و در فهرست مواد غذایی مناسب برای کاهش وزن قرار دارد. مردم از این مسئله بی اطلاع هستند که مصرف این سبزیجات سبز به صورت روزانه، می تواند موجب کاهش وزن زیادی شود. ما از خواص این ماده ی غذایی شگفت انگیز زیاد شنیده ایم ولی به این دلیل که طعم آن را دوست نداریم، معمولاً آن را نادیده می گیریم. کلم بروکلی از سوپر غذاهایی است که برای شما مفید است و کمک می کند تا از چربی های اضافی خود خلاص شوید. با خوردن کلم بروکلی، اشتهای تان از بین می رود، ولی فقط این نیست! کلم بروکلی پر از مواد مغذی و شگفت انگیز فراوانی برای تغذیه ی شماست. کلم بروکلی دارای فیبر است که شما را پرانرژی و خوش اندام نگاه می دارد. حتماً کلم بروکلی بخارپز را امتحان کنید، زیرا به شما کمک می کند تا چند اینچ از سایز دور کمرتان کم کنید. از خوردن کلم بروکلی که زیاد سرخ شده پرهیز کنید، زیرا برای برنامه ی غذایی کاهش وزن مناسب نیست.

۲۴. اسفناج



این گیاه برگ سبز می تواند تنها دلیل خوب برای داشتن یک رژیم غذایی خاص باشد. این سبزی شگفت انگیز دارای آهن، اگزالات ها، پروتئین، ویتامین، منیزیم و مواد معدنی سالم فراوان دیگری است که دلیل اصلی قرار گرفتن این سبزی، در میان سوپر غذاها است. با رژیم اسفناج می توانید کالری های اضافه را بسوزانید. مواد معدنی موجود در اسفناج، انرژی تولید کرده و سوخت و ساز را تحریک می کنند که به کاهش وزن کمک می کند. به شکل های مختلفی می توان اسفناج را مصرف کرد، برای نمونه: در سالاد به همراه سبزیجات گوناگون، با کمی روغن زیتون به عنوان سس سالاد؛

استفاده به صورت اسموتی (یک نوشیدنی مخلوط) اسفناج؛

به صورت یک سوپ سالم؛

استفاده از پوره ی اسفناج در غذاهای مختلف.

این سبزی اساساً معده تان را پر می کند و اشتهای تان برای باقی روز را کاهش می دهد. از آنجا که میزان کالری آن کم است، با وجود خوردن مقدار زیادی از آن به نتیجه ی خوبی خواهید رسید. سعی کنید از اسفناج ارگانیک استفاده کنید که سریع عمل می کند و سالم است. اسفناج معمولی ممکن است دارای مواد شیمیایی فراوانی باشد.

۲۳. گلابی

گلابی بسیار شبیه سیب است. هر دو ویژگی ها و فواید مشابهی دارند. این میوه ها هر کدام عطر و طعم خاص خود را دارند و بیشتر اوقات بسیار تازه و باطراوت هستند. خواص شگفت انگیز این میوه به شما کمک می کند تا وزن کم کنید و شکل زیبایی بدن خود را حفظ کنید. این میوه ی خدادادی، سرشار از فیبر است و در صورت مصرف آن پیش از غذای سنگین، اشتهای



شما را کاهش می دهد و کمک می کند تا غذای کمتری بخورید و وزن بیشتری کم کنید. گلابی نسبت به سیب و سایر میوه ها فیبر بیشتری دارد که موجب می شود تا این میوه از بهترین میوه ها در طول برنامه ی رژیم غذایی خوبی داشته باشید و میوه را نیز اگر می خواهید رژیم غذایی خود را با آن می توانید بدون نگرانی به آن بیفزایید، گلابی میوه ای است که می توانید بدون نگرانی در مورد دریافت کالری بالا، آن را انتخاب کنید. این میوه ی آنتی اکسیدانی با طراوت، سرشار از ویتامین های مهم، مواد معدنی و آهن است که انرژی لازم برای کل روز را تامین می کند. گلابی را می توان طبق دستور پخت های فراوانی تهیه کرد که نتایج بسیار خوبی دارد. این میوه را می توانید به طور روزانه و به روش های زیر، مصرف کنید:

گلابی را برش زده و به صورت خام مصرف کنید.
آن را ریز خرد کرده و در کاسه ای از سالاد میوه های سالم مخلوط کنید.
می توانید گلابی را بر روی شعله ی ملایم، همراه با کمی روغن زیتون، فلفل و نمک بپزید.

می توانید آب گلابی را با آب سیب مخلوط کنید و از خوردن آن لذت ببرید.

۲۲. سیب سبز

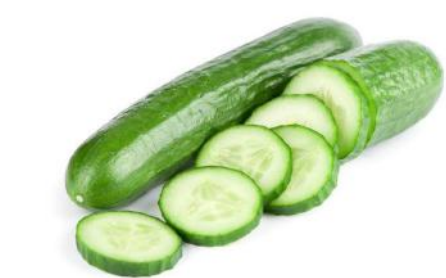


سیب سبز یکی از بهترین خوراکی های چربی سوز بوده و خواص خاص خود را دارد. این میوه از خانواده ی سیب است و یکی از سالم ترین میوه ها در جهان محسوب می شود که به آن گرمی اسمیت (سیب سبز فرانسوی) نیز می گویند. متأسفانه، این میوه شکلی طبیعی از سیب نیست و یک رقم زراعی سیب است. ارقام زراعی، میوه ها و سبزیجاتی به دست آمده از گیاه یا گروهی از گیاهان هستند که به دلیل ویژگی خاصی انتخاب شده اند و از طریق تکثیر، حفظ شده اند.

سیب سبز گرمی اسمیت دارای فعالیت های آنتی اکسیدانی بسیار بالایی است و با تولید حداکثر تعداد فنول در میان سایر گونه های سیب، سیستم ایمنی بدن تان را تقویت می کند. فنول ها اجزای سالمی هستند که دستگاه گوارش را تحریک می کنند و با هضم بهتر غذا، موجب تولید حداکثر انرژی می شوند. وقتی که سیب سبز به صورت خام و همراه با پوست مصرف شود خاصیت بسیار بیشتری دارد. به این طریق سیب سبز می تواند منبع موثری از آنتی اکسیدان ها برای بدن شما باشد. سیب سبز کالری بسیار پایینی داشته و فیبر و پتاسیم بالایی دارد که برای سلامت و تناسب اندام بسیار مناسب است. سعی کنید هر روز یک سیب مصرف کنید زیرا مصرف یک سیب در روز، شما را از پزشک بی نیاز می کند.

۲۱. خیار

خیار از سالم ترین سبزیجات کم کالری در جهان و از بهترین خوراکی های چربی سوز است. خیار به عنوان یکی از بهترین تامین کنندگان آنتی اکسیدان شناخته می شود. خیار از سبزیجات طبیعی ای است که خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی شگفت انگیزی دارد که فواید سلامتی بی شماری



دارد. خیار دارای ویتامین C و منیزیم نیز هست که موجب افزایش انرژی می شود. به این میوه، میوه ای با کالری صفر نیز می گویند زیرا بیشتر آن را آب تشکیل می دهد. فواید سلامتی خیار به اندازه ی سبزیجات دیگر، شناخته شده نیست. ولی این ماده ی غذایی که به وفور کشت می شود سرشار از مواد مغذی منحصر به فردی است. خیار دارای فهرستی از فیتونوترینت ها (مواد مغذی گیاهی) مانند لینگنان ها، کوکربیتاسین ها (**cucurbitacin**) و فلاونوئیدها است که از ویژگی های ارزشمند ضد التهابی، آنتی اکسیدانی، ضد سرطانی و جوان سازی برخوردار هستند. همواره توصیه می شود که خیار را با پوست مصرف کنید و پیش از مصرف، خوب بشوید. خیار همچنین منبع خوبی برای آب رسانی به بدن و رفع خستگی است.

۲۰. نان گندم کامل



نان گندم کامل یا نان سبوس دار، نوعی نان است که به صورت جزئی یا کامل از دانه های گندم یا آرد کامل فرآوری نشده، تهیه شده است. در سراسر جهان این نان معمولاً با نام نان قهوه ای یا نان سبوس دار شناخته می شود. نان تهیه شده از آرد سفید کاملاً فرآوری شده، کالری بالایی دارد و بنابراین فواید بسیار اندکی دارد.

در حالیکه نان تهیه شده از گندم کامل، کالری کمی داشته و سرشار از اجزایی اساسی مانند منیزیم، آهن، مس، منگنز و اسید پانتوتیک است. این مواد موجب تولید حداکثر انرژی شده و دستگاه گوارش را به شیوه ای درست و منظم تحریک می کنند.

تحقیقات نشان داده است افرادی که به طور روزانه نان گندم کامل مصرف می کنند وزن کمتری نسبت به افرادی دارند که از نان سفید استفاده می کنند. تحقیقات همچنین نشان داده است زنانی که نان گندم کامل با فیبر بالا مصرف می کنند، پرانرژی تر و خوش اندام تر هستند.

این نوع از نان، خطر سندرم متابولیک (که می تواند با گذشت زمان تشدید شود) را نیز کاهش می دهد. مصرف نان قهوه ای به صورت روزانه ممکن است چندان جالب نباشد ولی با استفاده از نکات زیر، می توانید آن را به یک وعده ی غذایی دلچسب تبدیل کنید:

می توانید از این نان به صورت ساندویچی همراه با مقداری سبزیجات سبز مانند برگ سالاد، خیار و زیتون استفاده کنید. یک پودینگ نان کم کربوهیدرات تهیه کنید و درون آن از مواد غذایی مورد علاقه تان استفاده کنید.

آن را به صورت ساده و همراه با یک فنجان چای مصرف کنید. آن را همراه با یک مربای کم چربی مصرف کنید.

آن را به همراه مقداری میوه و مغزها استفاده کنید.

نکته: از مصرف هر نوع خامه یا مواد چرب بر روی نان، اجتناب کنید.

چهل و یک خوراکی های چربی سوز

می توانید با ماهی تن و نان گندم کامل، ساندویچ درست کنید. مقداری ماهی تن را با مقدار کمی روغن زیتون در ماهی تابه سرخ کنید و از طعم دلپذیر آن لذت ببرید. می توانید از تکه های ماهی تن در سالاد استفاده کنید.

۱۴. آناناس



آناناس میوه ای گرمسیری است که ماده ای غذایی لذیذی است. آناناس میوه ای کم کالری و فاقد کلسترول است که حتی زمانی که در حال رژیم گرفتن هستید، می توانید برای خوش طعم کردن سالادها و غذاهای تان از آن استفاده کنید. آب میوه ی ملایم و عطر و طعم گرمسیری آن تمایل شدید شما به شیرینی را کاهش می دهد.

آناناس خام منبع بسیار خوبی از ویتامین C و منگنز است. این میوه به دلیل مواد اصلی موجود در آن محبوب شده است. آناناس به دلیل داشتن سیتریک اسید، به طور گسترده ای در برنامه ی غذایی رژیمی قابل استفاده است و به کاهش وزن کمک می کند. آناناس به آب رسانی و افزایش طراوت کل بدن نیز کمک می کند.

از آناناس خام و خرد شده به عنوان یک وعده ی غذایی نیروبخش استفاده کنید. آناناس را خرد کرده و در سالاد میوه از آن استفاده کنید. می توانید از آناناس خرد شده در سوپ و مواد روی پیتزا استفاده کنید.

همچنین می توانید از خوردن تکه های آناناس پخته شده به همراه مقداری گوشت، لذت ببرید.

۱۳. دانه ی کاج



همیشه تغذیه ی سالم، یک تغذیه ی شاد است. دانه ی میوه ی کاج دانه ای خوراکی است که از درخت کاج به دست می آید. این دانه ها یکی از بهترین خوراکی های چربی سوز بوده و سرشار از فیتونوترینت هایی هستند که شما را سیر نگاه داشته و گرسنگی را در شما سرکوب می کنند. به همین دلیل است که با مصرف آن دیگر لازم نیست از هیچ یک از قرص های شیمیایی رژیمی که برای همین منظور تولید می شوند، استفاده کنید. دانه های کاج منبع خوبی از پتاسیم، کربوهیدرات، پروتئین و فیبر هستند.

این دانه ها از میزان قابل توجهی از آهن و منیزیم نیز تشکیل شده اند که موجب افزایش انرژی در بدن شما شده و به کاهش وزن کمک می کنند. فقط کافی است پیش از شروع هر وعده ی غذایی، چند گرم از این دانه ها را مصرف کنید. با وجود اندکی کالری بالا و مزه ی خوب، فرد متوجه نمی شود که چه مقدار از این دانه ها را مصرف کرده است. همیشه پیش از مصرف مغزها و آجیل ها، میزان کالری آنها را در نظر داشته باشید، چون همیشه میزان کالری آنها بالاست. ولی پس از مصرف، آنها شما را از بسیاری از تنقلات بی ارزش دیگر دور نگاه می دارند.



تا وزن تان را کاهش دهید و وزن مناسب خود را حفظ کنید. گوجه فرنگی یک ماده ی غذایی کم کالری است که به شما انرژی کامل می دهد و فیبر پنهان موجود در آن، شما را با انگیزه نگاه می دارد. ارزش غذایی گوجه فرنگی بسیار بالاست. گوجه فرنگی مقدار اندکی کالری دارد و فاقد چربی های اشباع شده و کلسترول است. گوجه فرنگی منبع خوبی برای پتاسیم است که انرژی روزانه ی شما را افزایش می دهد. گوجه فرنگی دارای مقادیر خوبی از ویتامین C نیز هست که به دلیل خواص سم زدایی و پاک سازی بدن از سموم و مواد زائد ناخواسته، مشهور است. بعضی افراد ترجیح می دهند گوجه فرنگی را به صورت خام و مانند میوه مصرف کنند، ولی می توانید آن را مطابق با ذائقه و سلیقه تان بپزید. در سوپ گوجه فرنگی از خامه استفاده نکنید و فراموش نکنید که در حال رژیم گرفتن هستید. گوجه فرنگی را به صورتی مصرف کنید که کالری های اضافی تان را بسوزاند و موجب تناسب اندام تان شود.

۱۶. قارچ

قارچ گزینه ی مناسبی برای داشتن یک رژیم غذایی سالم است. معمولا قارچ به صورت خام یا پخته یا در کنار غذای مورد علاقه تان مصرف می شود. اگر می خواهید پیتزایی کم چرب درست کنید، پیرونی و گوشت را از این غذای خوشمزه حذف کنید. این کار کمک می کند تا اندام ایده آل تان را حفظ کنید و کمی وزن کم کنید. افزایش مصرف قارچ موجب تولید انرژی شده و احساس سیری بیشتری می کنید. به دلیل کالری پایین قارچ، می توان آن را بیش از حد معمول مصرف کرد. قارچ منبع خوبی از انرژی است و سرشار از مواد مغذی بسیار مهمی است که سوخت و ساز بدن را بهبود داده و شما را در تمام روز، پرانرژی نگاه می دارد. قارچ پر از ویتامین های بسیار ویژه ای است که منبع بسیار مفیدی برای کاهش وزن هستند. از قارچ کنسروی استفاده نکنید، زیرا مواد مغذی طبیعی خود را از دست داده است و سالم نیست.

۱۵. ماهی تن



ماهی تن نوعی از ماهی **finfish** است که در آب های شور یافت می شود. ماهی تن منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ است که به شما کمک می کند تا کالری های اضافه ی دریافت شده در طول روز را بسوزانید. این غذای دریایی ویژه، بسیار مفید است و سرشار از مواد مغذی اضافه است.

این ماهی از منابع اصلی پروتئین است و شما را سالم و خوش اندام نگاه می دارد. رژیم غذایی دارای پروتئین اضافه می تواند بسیار مفید باشد، زیرا بخش قابل توجهی از معده را پر می کند و شما را برای باقی روز سیر نگاه می دارد. این ماهی دارای ویتامین های **A** و **B-۱۲** نیز است که برای استخوان ها مفید هستند.

اگر می خواهید رژیم غذایی درستی داشته باشید، هرگز از ماهی تن کنسروی استفاده نکنید زیرا به دلیل فراوری زیاد، میزان امگا ۳ و سایر مواد مغذی در کنسرو تن ماهی کم است. می توانید ماهی تن تازه ی پخته شده را به همراه سبزیجات مصرف کنید.



۱۹. فلفل تند

اگر قصد دارید وزن خود را کاهش دهید و می خواهید به غذای تان ادویه اضافه کنید، می توانید از فلفل تند استفاده کنید. فلفل تند به شما کمک می کند تا چربی های اضافی خود را بسوزانید. فلفل هایی مانند هالاپنیو، هابانرو و فلفل چیپوتل (**chipotles**)، تاثیر خوبی بر روی بدن دارند و به غذای شما گرمی و انرژی می دهند. این فلفل ها دارای کپسایسین (**capsaicin**) هستند که فواید بی شماری دارد و موجب کاهش وزن می شود. ادویه ی موجود در این فلفل ها نیز، ادویه ی سالمی است که به شما کمک می کند تا شیوه ی زندگی سالم و خوش طعمی داشته باشید.

فلفل تند منبع خوبی از ویتامین C است که آنتی اکسیدان بسیار خوبی است. فلفل تند فاقد کلسترول و چربی های اشباع است و موجب می شود که این فلفل، یکی از محبوب ترین فلفل ها در برنامه های غذایی رژیمی باشد. فلفل تند سرشار از سدیم، پتاسیم، پروپین ها و ویتامین های مهمی است که به شما کمک می کند تا بدن خود را تقویت کنید و موجب تولید انرژی می شود. بعضی افراد ترجیح می دهند فلفل تند را خام مصرف کنند ولی بهتر است آن را بپزیم یا بخارپز کنیم.

۱۸. عدس



این روزها عدس به عنوان یکی از سالم ترین مواد غذایی موجود، محبوبیت بیشتری پیدا می کند. این ماده ی غذایی دارای فیبر بالا موجب کاهش وزن می شود و اشتها ی شما را کاهش می دهد. با مصرف عدس، میان وعده های غذایی کمتر احساس گرسنگی می کنید و احساس پرانرژی بودن دارید. عدس از حبوبات خوراکی است که باید پیش از مصرف، به اندازه ی کافی پخته شود. میزان کالری عدس پایین است و فاقد چربی اشباع و کلسترول است. عدس همچنین دارای پروتئین، پتاسیم، آهن و منیزیم است که برای سلامتی بسیار مفید هستند. این مواد موجب تعادل قند خون شده و منبع خوبی برای تولید انرژی هستند. عدس برای افراد گیاه خوار بسیار مناسب است زیرا منبع خوبی از پروتئین است و می تواند جایگزین خوبی برای تمام انواع گوشت باشد. عدس کلسترول خون را تحت کنترل نگاه می دارد و به هضم موثر کربوهیدرات ها کمک می کند. می توانید عدس را مطابق ذائقه و سلیقه تان بپزید. مثلا با آن سوپ تهیه کنید و از خوردن آن به همراه نان گندم کامل، لذت ببرید.

مقداری گوشت به عدس اضافه کنید و یک خورش کم کالری و بدون روغن تهیه کنید.

مقداری از سبزیجات رژیمی را به عدس اضافه کنید و از طعم دل چسب آن لذت ببرید.

۱۷. گوجه فرنگی

اگر می خواهید از فواید بلندمدتی بهره مند شوید، همیشه از این میوه استفاده کنید. بله، گوجه فرنگی یک میوه است، نه سبزی! گوجه فرنگی یکی از بهترین خوراکی های چربی سوز بوده و دارای مواد مفید فراوانی است که به شما کمک می کند

چهل و یک خوراکی های چربی سوز

۱۲. لوبیا



لوبیا منبع بسیار خوبی برای رژیم غذایی دارای کربوهیدرات پایین است. لوبیا منبع بالقوه پروتئین است و برای کنترل قند خون و پراثری نگاه داشتن شما از طریق تحریک دستگاه گوارش، مفید است. همیشه سعی کنید لوبیا را در کنار غذای اصلی خود مصرف کنید؛ لوبیا می تواند بشقاب غذا و همچنین معده تان را پر کند. درست است که لوبیا منبع خوبی از انرژی است، ولی در عین حال ماده ی غذایی نفاخی است که می تواند مشکلاتی را در معده و هضم غذا ایجاد کند. می توانید از دستور پخت های دلپذیری برای پخت لوبیا استفاده کنید که برای رژیم غذایی شما کاملاً مناسب باشد.

مقداری لوبیای قرمز یا سیاه را با آب بپزید و همراه با گوشت مصرف کنید.

اگر علاقه ای به مصرف گوشت ندارید، می توانید لوبیا را همراه با سبزیجات مصرف کنید.

می توانید برای شام، یک سوپ ساده ی لوبیا تهیه کنید.

همچنین می توانید خورش لوبیای بدون روغنی را تهیه کنید و آن را به همراه یک فنجان برنج دم کرده مصرف کنید.

۱۱. سینه ی مرغ



اگر طرفدار سبزیجات نیستید و گزینه ی دیگری وجود ندارد، می توانید به سراغ رژیم غذایی سینه ی مرغ بروید که مقدار خوبی انرژی به شما می دهد. اغلب افراد رژیمی و بسیاری از متخصصان تناسب اندام، سینه ی مرغ را انتخاب می کنند زیرا پروتئین بالا، کالری پایین و چربی کمتری دارد. گوشت مرغ از محبوب ترین گوشت ها در سراسر جهان است. مردم علاقه دارند این گوشت را به صورت روزانه مصرف کنند، زیرا می تواند وعده ی غذایی کاملی باشد. وقتی رژیم غذایی خاصی را دنبال می کنید، همیشه به جای ران مرغ از سینه ی آن استفاده کنید زیرا ران مرغ دارای میزان بالایی از کالری و چربی است.

راه های مختلفی برای استفاده ی آسان از مرغ و تهیه ی غذاهای خوشمزه تر با آن وجود دارد. بهترین گزینه ها عبارتند از:

استفاده از مرغ بخارپز در سالاد سبزیجات،

درست کردن ساندویچ با مرغ و نان گندم کامل،

درست کردن سوپ با مرغ و سبزیجات،

کباب کردن سینه ی مرغ به همراه کمی سس و چاشنی،

پختن تکه های مرغ در فر.

۱۰. پیاز

آیا فکر می کنید که می توانید از پیاز به عنوان یکی از مواد غذایی در رژیم خود استفاده کنید؟ آیا پیاز به شما کمک می کند تا به بدن خود شکل بدهید و وزن کم کنید؟ اگر این طور فکر می کنید، باید بگویم که حق با شماست. پیاز در رژیم غذایی شما معجزه می کند. پیاز حاوی فلاونوئیدهاست که برای سلامت کلی بدن بسیار مفید است. فلاونوئیدها بیشتر در بیرونی ترین پوست پیاز یافت می شوند، بنابراین بهتر است

که بیش از حد پوست پیاز را نگیرید زیرا با این کار بیشتر فلاونوئیدهای آن را دور می ریزید. همانطور که انتظار می رود، میزان پلی فنول پیاز بسیار بالاست که به کنترل سطح کلسترول و قند خون کمک می کند.



پیاز نیز مانند سیر و بسیاری از سبزیجات زمینی دیگر، سرشار از گوگرد است ولی سیر و پیاز بوی بسیار تندی دارند که آزاردهنده است. پیاز به دلیل فواید قلبی عروقی نیز مشهور است و نقش بسیار مهمی در آن ایفا می کند. خوردن پیاز انسداد و لختگی در خون را کاهش می دهد و موجب می شود تا خون به راحتی از میان رگ ها و شریان های شما عبور کند، بنابراین با مصرف پیاز از بسیاری از بیماری های قلبی در امان خواهید بود. بعضی افراد ترجیح می دهند که پیاز خام خرد شده را همراه با غذا یا سالادها مصرف کنند.

از پیاز به طور گسترده ای در آشپزی آسیایی، اروپایی و مدیترانه ای استفاده می شود.

۹. بلغور جو



بلغور جو شکل مناسبی از رژیم غذایی برای افرادی است که به سلامتی خود اهمیت می دهند. بلغور جو می تواند بهترین تاثیر را برای برنامه ی کاهش وزن داشته باشد. فیبر موجود در آن موجب افزایش سوخت و ساز می شود و ما را در طول روز سیر نگاه می دارد.

کسانی که قصد دارند وزن زیادی کم کنند می توانند به صورت روزانه یک کاسه سوپ بلغور جو را همراه با مقداری میوه ی خرد شده مصرف کنند. این کار تاثیر مثبتی بر بدن می گذارد و منبع خوبی از انرژی را برای بدن تامین می کند.

جو حاوی آنتی اکسیدان ها و مواد معدنی ای است که به دفع سموم بدن کمک می کنند. به جز مسائل رژیم غذایی، اگر تمایل دارید که سطح کلسترول خونتان را کنترل کنید، مصرف جو می تواند برای شما یکی از بهترین گزینه ها باشد.

۸. موز



موز سالم ترین و محبوب ترین میوه در سراسر جهان است. موز به دلیل داشتن پتاسیم بالا، با مزه ی شیرین و مزایای فراوان دیگر، بهترین میوه در رژیم غذایی محسوب می شود. موز

می تواند بخش کاملی از وعده ی غذایی شما باشد. می توانید برای ۵ روز، یک رژیم موز پاک و خالص داشته باشید و در آن فقط از موز و یک لیوان شیر استفاده کنید. این برنامه ی غذایی به شما کمک می کند تا سریع تر و ساده تر وزن کم کنید. فقط کافی است که به برنامه ی غذایی تان پایبند بوده و با انگیزه باشید. موز میوه ای همه کاره است و به آسانی می توانید آن را در رژیم غذایی روزانه ی خود بگنجانید.

موز را خرد کرده و در کاسه ی سوپ جوی خود بریزید.

اسموتی موز بدون شکر درست کنید و از آن به عنوان وعده ی غذایی بعد از ظهر استفاده کنید.

موز را پوست گرفته و به تنهایی مصرف کنید.

مقداری موز را خرد کرده و از خوردن آن به همراه میوه ها و مغزهای رژیمی خرد شده لذت ببرید.

۷. پرتقال



تصور کنید مقداری پرتقال را مستقیماً از مزرعه دریافت کرده اید. این رویایی است که برای بسیاری از مردم به حقیقت خواهد پیوست. پرتقال میوه ای از خانواده ی مرکبات است که پر از ویتامین C است. این ویتامین به شما کمک می کند تا سطح مطلوب خود را حفظ کنید.

اگر قصد دارید از پرتقال در رژیم غذایی تان استفاده کنید، باید به میزان قند موجود در آن نیز توجه کنید. اگر این قند به درستی سوزانده نشود، به چربی تبدیل می شود.

پرتقال معمولاً قند بالایی دارد، ولی میزان کالری آن بسیار کم است. به همین دلیل است که توصیه می شود وقتی در حال کاهش وزن هستید و پرتقال مصرف می کنید، همیشه زمانی را به سوزاندن درست قند موجود در آن اختصاص دهید. میزان اشتیاق خود برای تمام مواد غذایی را معتدل نگاه دارید، زیرا زیاده روی همیشه بد است.

۶. گوشت بدون چربی ارگانیک



گوشت بدون چربی سرشار از پروتئین و خالی از تمام چربی های موجود در گوشت های معمولی است. ولی اگر قصد دارید وزن کم کنید، حتماً باید از گوشت های ارگانیک استفاده کنید. در گوشت های معمولی و متداول، به گاو ها و سایر حیوانات مزرعه، هورمون و آنتی بیوتیک تزریق می شود. گوشتی که به طور کلی و روزانه مصرف می کنیم بر برنامه ی کاهش وزن ما تاثیر می گذارد.

گوشت ارگانیک همان مواد مغذی گوشت معمولی را دارد، ولی همیشه بهتر است از چیزی استفاده کنیم که پاک و طبیعی است. اگر در منطقه ی شما گوشت ارگانیک وجود ندارد، می توانید از گوشت دامی که در علفزار چرا کرده یا گوشت طبیعی و خالص استفاده کنید.

بهترین گوشت بدون چربی موجود، گوشت مرغ یا بوقلمون است ولی اگر می خواهید مزه ی متفاوتی را بچشید، از گوشت گاو نیز می توانید استفاده کنید.

چهل و یک خوراکی های چربی سوز



خود را عادت دهید که هر روز صبح ناشتا، نصف یک گریپ فروت بخورید. این روش به شما کمک می کند تا بدن خود را سم زدایی کنید و همچنین موجب می شود تا مقداری وزن کم کنید. بسیاری از افراد به دلیل مزه ی تند گریپ فروت، در خرید آن تردید دارند و آن را از فهرست خرید خود حذف می کنند. در حالیکه مطالعات بالینی فراوانی، نتایج شگفت انگیزی را پس از مصرف گریپ فروت در طول رژیم کاهش وزن نشان داده اند. این میوه که منبع خوبی از ویتامین C است، انرژی شما را افزایش داده و موجب می شود تا سوخت و ساز بدن شما به درستی انجام شود. گریپ فروت به میوه ی خون معروف است، زیرا به جوان سازی خون و کنترل قند خون کمک زیادی می کند. اگر خوردن آن را به صورت خام دوست ندارید آب آن را بگیرید و آن را به همراه تفاله ی آن مصرف کنید. هرگز تفاله ی گریپ فروت را دور نریزید زیرا دارای مواد مغذی فراوانی است که برای سلامتی و تناسب اندام شما مفید است.

پایدها:

همیشه از مواد غذایی ارگانیک استفاده کنید و سعی کنید آنها را در فهرست برنامه ی غذایی تان بگنجانید. به اندازه ی کافی آب بنوشید زیرا هر چه آب بیشتری بنوشید، وزن بیشتری کم می کنید. یک فنجان قهوه ی ساده ی بدون شیر و شکر بخورید. این کار نیز به کاهش وزن شما کمک می کند. همیشه میوه ها را ریز خرد کنید و درست بجوید تا به سرعت و آسانی هضم شوند. همیشه از میوه های تازه استفاده کنید. مقداری گوشت سالم را نیز در برنامه ی غذایی روزانه تان بگنجانید. هر زمان که لازم است مواد غذایی را بپزید و آنها را خام مصرف نکنید.

نبايدها:

میوه ها و سبزیجات را برای مدت طولانی در یخچال نگهداری نکنید، زیرا موجب کاهش میزان مواد مغذی موجود در مواد غذایی تازه می شود. اگر قصد کاهش وزن دارید از مصرف روغن در غذاهای تان اجتناب کنید. اگر اصرار دارید که از روغن استفاده کنید، می توانید از یک قاشق چای خوری روغن زیتون، فقط برای مالیدن بر روی غذا استفاده کنید. از شکر سفید استفاده نکنید، زیرا بسیار مضر است و کل برنامه ی رژیم غذایی تان را خراب می کند. در سالاد میوه از خامه استفاده نکنید، زیرا خامه از چربی های زائد است. به جای شیر پرچرب کامل، از شیر کم چرب استفاده کنید.

از غذاهای کنسروی پرهیز کنید. هرگز فکر نکنید که اگر چیزی کالری کمی دارد، می توان مقدار بیشتری از آن را مصرف کرد. زیاده روی در مصرف هر چیزی مضر است. میوه ها را همراه با دانه هایشان مصرف نکنید. این دانه ها ممکن است که بعداً مشکلاتی را در اندام های عملکردی شما ایجاد کنند.

۳. سیب



سیب میوه ای با فیبر بالا است و ماده ی غذایی مطلوبی است که می توانید در طول برنامه ی کاهش وزن تان، بدون نگرانی از آن استفاده کنید. طعم شیرین آن کمک می کند تا بر تمایلات به شیرینی غلبه کنید و به همین دلیل است که از سیب، در بسیاری از دسرهای و سوسه انگیز استفاده می شود. ولی شیرینی آن بی ضرر است و تأثیری بر وزن و بدن شما ندارد. سیب درختی کالری، چربی و مواد معدنی دیگر بسیار پایینی دارد. سیب منبع خوبی از آهن است که کودکان و بزرگسالان را پرنرژی و سالم نگاه می دارد. فیبر موجود در سیب شما را سیر نگاه داشته و اشتها ی شما را از بین می برد. می توانید هر روز یک سیب بخورید و این برنامه را برای حفظ تناسب اندام و سلامت خود ادامه دهید. این میوه ی شگفت انگیز به دستگاه گوارش نیز کمک کرده و آن را تمیز می کند. همیشه از سیب های ارگانیک استفاده کنید، زیرا در مقایسه با سیب های معمولی مغذی تر هستند و در زمان مصرف، نیازی نیست که پوست آنها را جدا کنید.

۲. مغزها



مغزها مواد غذایی شگفت انگیزی هستند که متخصصین تغذیه مصرف آنها را در طول برنامه ی کاهش وزن، بسیار توصیه می کنند. مغزها از مواد غذایی مورد علاقه ی گیاه خواران و طرفداران رژیم غذایی پالینه سنگی (یا Paleo) هستند. هیچ برنامه ی غذایی ای وجود ندارد که در آن مصرف این ماده ی غذایی سالم ممنوع شده باشد. شما آنها را مستقیماً از زمین به دست می آورید و مشتی کوچک از مغزهای ارگانیک خام مانند گردو، بادام، گردوی آمریکایی یا بادام زمینی می تواند نگاه شما به رژیم غذایی را تغییر دهد. این مغزها می توانند شما را برای مدتی طولانی سیر نگاه دارند، زیرا روغن موجود در آنها موجب آبرسانی به بدن شده و موجب احساس سیری در شما می شوند. اگر علاقه ای به مصرف مغزهای خام ندارید، می توانید از روش های زیر استفاده کنید: مقداری از مغزها را به صورت ریز خرد کرده و با غذای اصلی تان مخلوط کنید.

با مخلوط کردن مقداری از این مغزها با شیر کم چرب، یک اسموتی سالم درست کنید. می توانید این مواد غذایی شگفت انگیز را خرد کرده و در کاسه ای از میوه های خرد شده بریزید. می توانید مقداری عسل را با مغزهای خرد شده مخلوط کنید و یک دسر اشتها آور تهیه کنید.

۱. گریپ فروت

۵. دانه ی کینوا



کینوا نوعی دانه است که می تواند به بخشی از غذای روزانه تبدیل شود. کینوا در واقع غله نیست و به آن شبه غله می گویند، زیرا به خانواده ی گندمیان تعلق ندارد. کینوا در میان افرادی که غذاهای گیاهی را انتخاب کرده اند بسیار محبوب است. کینوا از نظر کاهش وزن فواید بسیار خوبی دارد، البته اگر از آن به درستی و به جای برنج، سایر غلات یا سیب زمینی استفاده شود. کینوا سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی نیز هست. منتظر برنامه ی غذایی بعدی نباشید، تنها کافی است که کینوا را امتحان کنید و تفاوتی که می تواند در بدن شما ایجاد کند را حس کنید. کینوا موجب احساس سیری بیشتری می شود و موجب می شود تا کالری کمتری مصرف کنید. با اجرای نکات زیر می توانید از کینوا به عنوان منبع خوبی برای یک وعده ی غذایی کامل لذت ببرید:

مقداری کینوا را بجوشانید و در سالاد مخلوط کنید. آن را مستقیماً در شیر بجوشانید و با یک قاشق چایخوری عسل میل کنید. می توانید با کینوا یک کیک خوشمزه درست کنید. اگر تمایل به مصرف چیزی سبک در شیرینی ها دارید، می توانید از کینوا استفاده کنید.

۴. سیب زمینی شیرین



به نظر می رسد که سیب زمینی شیرین (همانگونه که از نام آن پیداست) خوراکی سنگین و شیرینی باشد، ولی این تصور اشتباه است. بسیاری از افراد مشهور و ستاره های بین المللی از سیب زمینی شیرین به عنوان یکی از مواد غذایی اصلی برای کاهش وزن استفاده کرده اند و این کار واقعاً مفید بوده است. این سیب زمینی های شیرین، مانند سیب زمینی های معمولی کالری کمتری دارند و فیبر و کربوهیدرات موجود در آنها موجب می شود تا بین وعده های غذایی روزانه، احساس سیری بیشتری کنیم. در زمان برنامه ریزی برای رژیم غذایی، این ماده ی غذایی شگفت انگیز را نیز در فهرست خود بگنجانید تا جوانه های چشایی تان طعم و مزه ی جدیدی را حس کنند. هرگز این سبزی ریشه ای را دست کم نگیرید، زیرا در صورت مصرف درست، نتایج شگفت انگیزی را در بدن و زندگی تان ایجاد می کند. فقط کافی است که آن را آبپز کرده و با مقداری شیر کم چرب مخلوط کنید و از خوردن چند قاشق سیب زمینی شیرین لذت ببرید.

با سر آشپز = دونات مرغ



سوراخ کرده و در روغن داغ با حرارت ملایم

سرخ کنید.
نوش جان

دست فشار دهید و شیر
اضافه آن را بگیرید. (توجه
داشته باشید که نان‌ها نباید
حالت خمیری پیدا کنند فقط
در حد نرم شدن کافیست).
سینه مرغ را چرخ کنید.
سیب‌زمینی پخته شده را
نیز چرخ کنید، سپس مرغ،
نان تست، سیب‌زمینی و سیر
را مخلوط کرده، سبزی‌ها
و تخم‌مرغ‌ها را نیز اضافه
کنید. نمک، فلفل، آویشن و
ادویه‌کاری را هم اضافه کرده
و خوب هم بزنید.

از مواد به اندازه یک گردو برداشته و در
آرد سوخاری بغلتانید، سپس وسط آنها را

مواد لازم:
سینه مرغ چرخ شده: یک عدد
نان تست: هشت ورق
سیب زمینی: یک عدد
تخم مرغ: دو عدد
جعفری، تره و پیازچه ریز خرد شده: یک
پیمانه
شیر: به میزان لازم
نمک، فلفل، آویشن و ادویه: به میزان لازم
سیر رنده شده: سه تا چهار حبه
روغن سرخ کردنی: به میزان لازم
آرد سوخاری: به میزان لازم
طرز تهیه:

ابتدا نان‌های تست را در شیر خیس کرده
و اجازه دهید تا نرم شود، سپس آن را با

دکوراسیون اتاق کودک، ده نکته ای که به شما ایده می دهد



کودکان روح بسیار لطیف و حساسی دارند. بنابراین آرامش
و امنیت آنها به‌ویژه هنگام خواب از اهمیت زیادی برخوردار
است. دکوراسیون اتاق کودک بسیار مهم است زیرا کودکان
دوست دارند در اتاقی بازی کنند که بر اساس موضوعات
مورد علاقه‌ی آنها طراحی شده باشد.

سعی کنید تا جایی که امکان دارد رؤیای کودکان دل‌بندتان را در
اتاق‌شان منعکس کنید. از آنها بپرسید به چه چیزهایی علاقه دارند
و بر اساس آن وسایل مورد نیاز را تهیه کنید. دکوراسیون اتاق
کودک بسته به نوع زمینه‌ی آن ممکن است مقرون‌به‌صرفه یا گران
تمام شود. این به شما بستگی دارد که برای این کار چقدر هزینه
کنید. البته اگر کمی خلاقیت به خرج دهید و نکات ذکر شده در
این مطلب را رعایت کنید، می‌توانید با هزینه‌ی کم نیز اتاق زیبایی
طراحی کنید.

۱. از پرده‌های رنگ روشن استفاده کنید

رنگ‌ها می‌توانند حال‌وهوای ما را تغییر بدهند. پرده‌های رنگارنگ
به اتاق شادی و روشنایی می‌بخشند. رنگ پرده را طوری انتخاب
کنید که با زمینه‌ی اتاق هماهنگ باشد. رنگ‌های روشن می‌توانند
اتاق را روشن و تمیز جلوه دهند. برای کاهش نور شدید می‌توانید
از والان و شید استفاده کنید. والان و شید را از رنگ‌های مکمل
رنگ پرده، انتخاب کنید.

۲. برای دکوراسیون اتاق کودک می‌توانید از اسباب‌بازی‌های
خودش استفاده کنید

اسباب‌بازی‌های کودکان معمولا رنگارنگ هستند و شکل‌ها و
اندازه‌های مختلفی دارند. با استفاده از اسباب‌بازی‌های کودک
به‌عنوان تزئینات اتاق، هم در هزینه و هم در فضای اتاق
صرفه‌جویی خواهید کرد. البته در نوع چیدن آنها باید کمی سلیقه
به‌خرج دهید. اسباب‌بازی‌های بزرگ را با قلاب آویزان کنید و
اسباب‌بازی‌های کوچک‌تر را در قفسه‌ها قرار دهید.

۳. برای دیوار از ترکیب رنگ و کاغذدیواری استفاده کنید
از رنگ‌های روشن و شاد برای دیوار استفاده کنید. بخشی از
دیوارها را با کاغذدیواری و پوستر تزئین کنید. می‌توانید از همان
شیوه برای تزئین کمد‌ها نیز استفاده کنید. به جای کاغذدیواری
می‌توانید از نقاشی نیز استفاده کنید. موضوع نقاشی‌ها می‌تواند
گل، اتومبیل مسابقه و هر چیزی باشد که کودک به آن علاقه دارد.

۴. از پارچه‌های مناسب در اتاق کودک استفاده کنید
بهتر است پارچه‌های مورد استفاده در اتاق خواب کودک مانند
روتختی، ملافه‌ها و بالش با زمینه‌ی اتاق هماهنگ باشد. روکش
صندلی راحتی و پرده‌ها نیز بهتر است با زمینه‌ی اتاق مطابقت
داشته باشند.

۵. تزئین سقف را هم مدنظر قرار دهید

از وسایل تزئینی درخشان با زمینه‌ی تاریک در سقف استفاده کنید.
می‌توانید از طرح ماه و ستاره استفاده کنید. به این ترتیب، کودک
هنگام خواب از تماشای آنها لذت می‌برد و با آرامش می‌خوابد.

۶. استفاده از وسایل آموزشی در دکوراسیون اتاق کودک

آموزش کودک یکی از مهم‌ترین کارهایی است که همیشه باید در
مرکز توجه‌تان قرار بگیرید. بنابراین در طراحی اتاق، سعی نکنید
فقط به جنبه تفننی و زیبایی آن اهمیت دهید. در کنار وسایل
تزئینی، کتاب‌ها و اسباب‌بازی‌های آموزشی‌اش را نیز قرار دهید.
با این کار، کودک هم آموزش می‌بیند و هم تفریح و سرگرمی
خواهد داشت.

۷. در تزئین اتاق از عکس‌های کودک استفاده کنید

عکس‌های مورد علاقه‌ی کودک‌تان را روی دیوار یا هر جای مناسب
دیگر نصب کنید. عکس‌هایی را که در تعطیلات، در مدرسه یا در
روزهای خاصی از او گرفته‌اید به انتخاب خودش در اتاقش قرار
دهید.

۸. فضاهای خلاقانه در اتاق ایجاد کنید

اتاق کودک باید فضاهایی داشته باشد که وسایلش را در آنها
بگذارد. جاهای مختلفی از اتاق را در نظر بگیرید و هر بخش را به
یکی از وسایلش (اسباب‌بازی، لباس، کتاب و نظایر آن) اختصاص
دهید. این فضاها باید طوری انتخاب شوند که در دسترس کودک
باشند. به او آموزش دهید پس از هر بار استفاده از وسایلش آنها
را به جای خود برگرداند. نحوه‌ی سازمان‌دهی وسایلش را به او
یاد بدهید.

۹. پوشش کف اتاق باید مناسب باشد

کودکان دوست دارند هنگام بازی روی زمین بخزند. بهتر است
کف اتاق را فرش کنید که از پا، زانو، دست و سایر قسمت‌های
بدنش محافظت کند. حتی می‌توانید به جای فرش، از تشک‌های
لاستیکی مخصوص استفاده کنید.

۱۰. از چراغ خواب‌های زیبا استفاده کنید

اتاق کودک در شب نباید بیش از حد تاریک باشد، بنابراین بهتر
است از چراغ خواب استفاده کنید. چراغ خواب‌های متنوعی در
طرح‌ها و رنگ‌های مختلف برای کودکان وجود دارد. حتی می‌توانید
از نوع ساده‌ی آن استفاده کنید و خودتان آن را تزئین کنید.

سخن آخر

درست است که دکوراسیون اتاق کودک از اهمیت زیادی برخوردار
است و می‌تواند تا حدودی برای او آرامش و شادی به ارمغان
بیاورد،

اما آنچه از همه چیز برای یک کودک مهم‌تر است، عشق و محبت
شماست. یادتان باشد برای موفقیت لازم نیست لذت زندگی کردن
را فراموش کنید. حتی با وجود کار سخت و مشغله‌ی فراوان، باید
بیشترین زمان ممکن را به کودکان‌تان اختصاص بدهید. آنها بیش
از هر چیز به علاقه و توجه شما نیاز دارند.