

پیشنهاد سر آشپز

به جای مقدمه:



از امروز نوبت ماست، برای آنکه تجربیات خود را برای لذت بیشتر از زندگی در اختیار شما قرار بدهیم. تنظیم یک ستون آشپزی به صورت پیاوردی از وسوسه های همیشگی هر آشپزی است، جایی که می شود بی واسطه با شما که علاقه مند به پاسخ دادن به ندای شکم مبارکمان هستید، گفت و گو کرد. شمایی که احتمالاً با نام اسامان گلریزه آشنا هستید، عضو مهم باشگاه شکموهای ایران. برای شروع، طرز تهیه یک سالاد روسی را به شما یاد خواهیم داد. البته در غذای کامل که می توانید با لذت تمام آن را تناول کرده و به جان مبدع آن دعا کنید. شرط خواندن این ستون این است که حتماً پس از پایان مطالعه یا در حین آن دست به کار شوید. یادتان باشد این مرام نامه همه کسانی است که از امروز این ستون را تعقیب می کنند. دوستانی که منتظریم آنقدر بشوند که با هم یک باشگاه تشکیل بدهیم... بسم الله.

قبل از آشپزی:

امروز پنجشنبه است. وعده ناهار امروز به همراه شام امشب، صبحانه فردا و البته ناهار فردا، مهمترین وعده های غذایی زندگی ما محسوب می شود، بنابراین تا دهن سرفه پنجشنبه، سالاد روسی امروز می تواند به رنگین شدن ترشح شما کمک کند. پیشنهاد ما این است در کنار این سالاد غذایی سر سفره بگذارید که بخار کند، غذایی مناسب فصل سرما. اگر رمانتیک هستید، حتماً منظور ما را درک می کنید. روزهای بارانی را نباید از دست داد.

توصیه:

سالاد خوشمزگی ای است، طعمی که به دلیل استفاده از شوید و پیازچه به دست می آید. میونز نیز از سایر اجزای تشکیل دهنده این سالاد است که البته به ادماهای قرینه توصیه می کنیم به جای میونز از ماست خامه ای و روغن زیتون استفاده کنند. فلاسفه عقیده دارند پس از پایان مرحله آماده سازی این سالاد باید ساکت نشینید تا فردا بیادارز. در این لحظه در صورت امکان کمی ریبت فراموش ننشود!

معلومات:

- سیب زمینی استانبولی ۵۰۰ گرم
- ماست خامه ای یا سس مایونز، نصف لیوان
- شوید خرد شده تازه ۶ قاشق غذاخوری
- پیازچه خیلی ریز شده، ۴ قاشق غذاخوری
- تربچه حلقه ای نازک شده ۵ عدد
- نمک و فلفل و آبلیمو و سایر افزودنیها، هرچقدر که دوست دارید
- سلیقه، یک کامیون



طرز تهیه:

لازم به توضیح است که قرار نیست در این قسمت توضیح خاصی داده شود، چرا که مشخص است باید معلومات را با هم مخلوط کنیم و سپس آن را فرو بلییم. البته هزار نکته بارکنتر از موهمین جاست و فرق آشپز و غیر آشپز در همین مرحله مشخص می شود. مسلم است که سیب زمینی های پس از آب پز شدن بر اثر تماس با قاشق شما له می شوند، بنابراین باید کمی صبر کنید تا آنها سرد شده و سپس آنرا بکنید. کپکلیک مورد نظر را در ظرفی بریزید و سر سفره برید.

خارج از دستور:

اضافه کردن کمی کالباس ژامبون مرغ و کمی خیارشور خرد شده می تواند سالاد شما را پر و پیمانه تر کند. البته در این صورت سالاد تغییر ماهیت داده و به خوراکی دیگری تبدیل می شود که می توانید به سلیقه خودتان، روی آن اسم جدیدی بگذارید.

پیشنهاد:

همین حالا شروع کنید. تا دیر نشده و اشتیاقان نسبت به آشپزی فروغ نکرد. برای خواندن بقیه صفحات وقت به اندازه کافی هست!

سرماخوردگی بهانه ای مناسب برای این نیست که شما گرسنگی بکشید و هیچ چیز نخورید. این کار برای شما هیچ حسنی ندارد و تنها باعث کاهش وزن و ضعف می شود

مژده عبدی زاده

قبل از اینکه زمستان به پایان برسد، کمتر کسی از اسیمان ماییدا می شود که دچار سرماخوردگی نشود، آب ریزش بینی پیدا نکند و یک هفته ای را با آنفلوآنزا سپری نکند.

اگر از گروهی هستید که هنوز سرمای زمستانی و ویروسهای آن به سراغتان نیامده یا از آن دسته هستید که سرماخوردگی در این فصل دست از سرتان بر نمی دارد، بد نیست بدانید چه چیزی بخورید و چه کارهایی برای بهبود سریع خود انجام دهید.

به خاطر داشته باشید آخرین کاری که باید در این وضعیت انجام دهید، آشپزی است. البته این بدان معنا نیست که هیچ چیزی نخورید و خودتان را از خوردن محروم کنید. سرماخوردگی بهانه ای مناسب برای این نیست که شما گرسنگی بکشید و هیچ چیز نخورید. این کار برای شما هیچ حسنی ندارد و تنها باعث کاهش وزن و ضعف می شود. شما اشتیاق دارید که بدتان را تیزر و تند و تیز نگه دارید و شدت محتاج مایعات است، در زیر چند توصیه را برای شما می نویسیم تا اگر این ویروسها به سراغتان آمدند، بتوانید با آنها مقابله کنید.

- اگر احساس می کنید که اشتیاقتان را برای یک یا دو روز از دست داده اید و میلی برای خوردن



سرماخورده ها بخورند

هنگامی که تصمیم به خوردن غذا گرفتید، سعی کنید غذایی را برای خوردن انتخاب کنید که اولاً سریع و بدون دردسر حاضر شود، دوماً سبک و ساده باشد وضمیم آن آسان. سوپ مرغ یا سوپ سبزیجات می تواند انتخاب مناسبی باشد. روزی پنج بار سوپ را که تهیه کردید، بخورید. این غذا می تواند مناسبترین باشد برای حال شما. همچنین حیوانات گرم همانند عدسی و لوبیا می تواند به بدن شما انرژی مورد نیاز را برساند. - سعی کنید مواد سرشار از ویتامین C بخورید. میوه هایی مثل پرتقال و کیوی منابعی

سوپ مرغ یا سوپ سبزیجات می تواند انتخاب مناسبی باشد. روزی پنج بار سوپ را که تهیه کردید، بخورید. این غذا می تواند مناسبترین باشد برای حال شما. همچنین حیوانات گرم همانند عدسی و لوبیا می تواند به بدن شما انرژی مورد نیاز را برساند

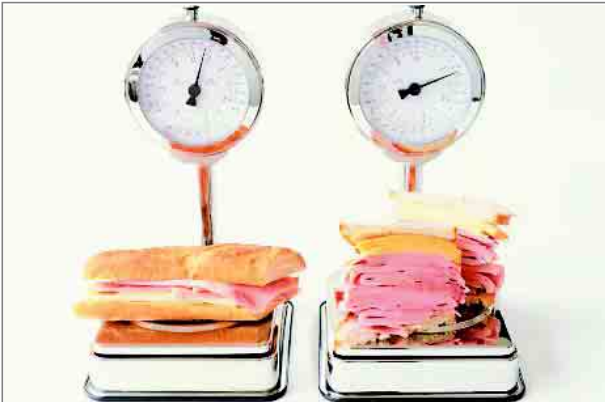
سرشار از ویتامین C هستند و می توانند ایمنی بدن را در مقابل ویروسها و مقابله با آنها تأمین کنند. میوه را هم همانند سوپ روزانه پنج بار باید خورد. در هر وعده سعی کنید حداقل یک پرتقال یا کیوی بخورید.

- رفته رفته که حالتان روبه بهبودی می رود، مواد غذایی را که می خورید، افزایش دهید. تخم مرغ را پیشنهاد می کنیم برای تأمین پروتئین از دست رفته بدن و البته مصرف نان برای تأمین فیبر بدن.

محققان در تحقیقات تازه ای که به انجام رسانده اند، به این نتیجه رسیده اند که افزایش مصرف غذا در زمان سرماخوردگی یا آنفلوآنزا باعث افزایش فعالیت های شیمیایی می شود با نام سیتو کین. سیتو کین باعث ایمن و قوی ساختن بدن می شوند در برابر بیماریهای مزمن. در این تحقیقات که بر روی عده ای از داوطلبان در آمریکا انجام شده محققان دریافته اند که آن دسته از بیماران که معده آنها فعال بوده و فعالیت شیمیایی می کرده، سریعتر بهبود یافته اند تا کسانی که با بی اشتها میلی به خوردن غذا نداشته اند.

اگر دچار سرماخوردگی شدید و یا ویروس شدید، سخت نگریید و جگله نداشته باشید که سریعتر به سر کارتان برگردید. به خاطر داشته باشید که عمه کردن نه تنها دوره بیماری شما را طولانی تر می کند، بلکه بازدهی شما را در روز به نصف کاهش دهد.

علم و تغذیه



ترجمه: رضا محدث

آیا شما از آن دسته افراد هستی که هیچ کدام از روش هایی که برای کاهش وزن برگزیده اید کار ساز نبوده و به این نتیجه رسیده اید که اساساً هیچ روشی برای کاهش وزن شما مفید و موثر نیست؟ البته فراموش نکنید که شما تنها کسی نیستید که از این حس رنج می برید.

تمام کسانی که در طول یک مدت کاهش وزن داشته اند، در یک نکته اشتراک نظر دارند و آن چیزی نیست به جز سختی کار. پس زیاد نگران نباشید. شما تنها کسی نیستید که با این وضعیت روبرو هستید.

شاید شما یک سری از اصول اولیه را رعایت نمی کنید. چند نکته مهم است که شما و تمام کسانی که می خوانند و نشان را کم کنند باید آن را رعایت کنند که رعایت نمی کنید! شما از آن دسته اید که ... غذا زیاد می خورید...

وقتی از یک طرح غذا خوردن سالم بهره می گیرید به طور طبیعی بیشتر از آن چیزی که باید، می خورید. افرادی که به سراغ رژیم های غذایی سالم برای کاهش وزن می روند بیشتر از قبل احساس نیاز برای خوردن پیدا می کنند و نهایتاً بیشتر هم می خورند. پس باید سعی کنید تا خوردن در هر مورد، کار کاهش دهید و آن را محدود کنید.

فعالیت بدنی ندارید... شاید شما هم از آن دسته افراد هستید که فکر می کنید با رعایت رژیم غذایی شرایط برای کاهش وزن شما مساعد است و شما باید بنشینید و منتظر کم شدن وزنتان باشید. این یکی از اشتباهات شماست.

با اضافه کردن تمرینات ساده ورزشی و ایجاد تحرک در بدن قطعاً نتیجه بهتری خواهید گرفت. سعی کنید به طور منظم هر یک روز در میان به مدت سه دقیقه تمرینات ساده و سبک ورزشی را انجام دهید. با اضافه کردن تمرینات ساده ورزشی به برنامه هفتگی شاهد افزایش متابولیسم و سوخت کالری می شوید.

آب کم می خورید... وقتی شما می خواهید وزن کم کنید از خوردن آب زیاد هراسی نداشته باشید. در طول روز باید حداقل ۸/۵ لیتر آب بخورید. یک بطری آب همیشه همراه داشته باشید. حالت تشنگی یا گرسنگی بطری آب را به همراه داشته باشید. حالت تشنگی یا گرسنگی متفاوت است. وقتی از خواب بیدار می شوید یک لیوان پر آب بنوشید و این کار را هر دو ساعت یک بار تکرار کنید. از خوردن آب زیاد هراسی نداشته باشید.

کالری به اندازه دریافت نمی کنید... می خواهید بدن کمی زایل تر یا کم رسیدن زیاد آن به بدن صبر است. اگر شما اندازه زیان آور آن است که رسیدن زیاد آن به بدن صبر است. اگر شما تمرینات منظم ورزشی دارید، بسیار با اهمیت است که شما میزان کالری بدنتان را تنظیم کنید بعضی افراد تصور می کنند که در آن

توصیه هایی برای کاهش وزن غیر ممکن وجود ندارد

باید هدف خود را از کاهش وزن به ثبات وزن تغییر دهید و سعی کنید با خوردن غذاهای مناسب و انجام تمرینات ورزشی ساده بدنتان را در حالت خود نگه دارید.

تمرینات کافی نیست...

در افرادی که تمرینات مداوم ورزشی دارند گاهی اتفاق می افتد که کاهش وزن متوقف می شود. متخصصان می گویند، این گونه افراد باید تمرینات ورزشی خودشان را افزایش دهند و سنگین تر کنند. بدن ما به هر کاری که ما انجام می دهیم به سرعت عادت می کند. اگر شما به طور مداوم یک تمرینات معین و روتین را انجام دهید بدن شما به آن عادت می کند و تغییری صورت نمی گیرد. شاید بیماری دارید...

در شرایطی بسیار کمپاب و تادر ممکن است شما به بیماری دچار شده اید و واقعاً فکر می کنید که تمام کارها را انجام می دهید و کار ساز نیست، بد نیست سری به دکترتان بنشینید. کار فراموش نکنید که تنها تادر افرادی هستند که این قبیل بیماری ها دارند. درست خوردن، به اندازه خوردن و انجام تمرینات ساده ورزشی می تواند در کاهش وزن شما مؤثر باشد. فراموش نکنید که اضافه وزن و مشکل کم کردن وزن آن تنها مشکل شما نیست و البته رسیدن به هدف اصلی که کاهش وزن است کار ساده ای نخواهد بود.

هدف شما درست نیست...

بعضی اوقات شما وزن کم نمی کنید و وزنی هم کم نخواهد کرد، زیرا بدن شما در وزن سالم و مناسب قرار دارد. در این شرایط شما