

رژیم کاهش دهنده چربی

مواد غذایی مضر

کله پاچه، الویه، ماکارونی، مواد نشاسته ای، گوشت گاو و گوساله، سوسیس و کالباس و انواع فست فود، سس قرمز و سفید، ترشیجات، کنه سرویجات، هندوانه، دوغ، ک شک، ما ست، پنیر و خامه و کره، غذاهای چرب و سرخ کردنی، قند و شکر زیاد، شیرینی جات قنادی، تنقلات مصنوعی (شکلات، چیپس، پفک و ...)

مواد غذایی مفید

سبزیجات، گوشت پرندگان، مویز، توت، انگور، انجیر، به، سیب، کاهو، عسل، دارچین، زنجبیل

توصیه های کلی جهت حفظ سلامتی

(۱) اگر گرسنه نیستید بابتی میلی غذا نخورید و قبل از سیر شدن دست از غذا بردارید. به خاطر داشته باشید منشاء اکثر بیماریها پر خوری می باشد.

۲) غذا را خوب بجوید (هر لقمه ۳۰ بار). غذای جویده نشده در معده هضم خوبی پیدا نکرده و خون خوبی نیز تولید نخواهد کرد.

۳) بین غذا و تا دو ساعت بعد از غذا، آب و مایعات دیگر نخورید. مصرف آب بین غذا سبب کاهش حرارت هضم کننده غذا شده و موجب اختلال در هضم می‌گردد.

۴) از خوردن چند نوع غذا در یک وعده خودداری کنید.

۵) با تمرکز غذا خورده و از گوش دادن به موسیقی و نگاه کردن به تلویزیون موقع غذا خوردن اجتناب کنید.

۶) زمان مصرف غذا و خواب خود را منظم کنید.

۷) از نکه داشتن ادرار و مدفوع خود اجتناب کنید.

۸) به اندازه کافی فعالیت بدنی داشته و از طرف دیگر به مقدار مناسب استراحت کنید.

دکتر مهرزاد مهربانی

متخصص طب سنتی ایرانی و عضو هیات علمی

دانشگاه علوم پزشکی کرمان