



چرا دهان مزه تلخی می دهد؟

نشانه های تلخی دهان

در پزشکی، به تغییر مداوم مزه ی دهان اصطلاحاً دیسگوسیا گفته می شود. این مزه ناخوشایند است و می تواند تا برطرف شدن علت اصلی ادامه داشته باشد.

افرادی که دچار دیسگوسیا می شوند ممکن است به طور مداوم مزه ای در دهان خود احساس کنند که اغلب با یکی از این عناوین توصیف می شود: تلخ، فلزی، ترشیدی یا گندیدی، و شور. این مزه می تواند برای فرد آزاردهنده باشد و ممکن است حتی تشخیص مزه ی بقیه ی مواد غذایی را به هنگام خوردن و آشامیدن سخت کند. این مزه ممکن است حتی بعد از زدن مسواک هم وجود داشته باشد. این افراد بسته به علت مشکل ممکن است علائم دیگری هم داشته باشند.

مشکلات دندانای

رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان هم می تواند باعث تلخی دهان شود. این مساله می تواند موجب پوسیدگی دندان، عفونت و بیماری لثه هم شود. بسیاری از مشکلات رایج دندانانی با استفاده ی منظم از مسواک و نخ دندان قابل پیشگیری هستند. استفاده از زبان شور هم می تواند کمک کننده باشد. استفاده از دهانشویه هم ممکن است به کاهش باکتری هایی که مسبب مزه ی بد دهان هستند کمک کند.

چه غذاهایی برای افرادی که ورزش می کنند مناسب است؟

اگر شما قبل از ورزش غذای کافی نخورید مثل ماشینی هستید که به اندازه کافی سوخت در باک تان نریخته باشند، در نتیجه کالری کمتری می سوزانید. در ادامه چند خوراکی سالم را که قبل و بعد از ورزش کردن لازم است بخورید ، به شما پیشنهاد می کنیم.

کورن فلکس: یک کاسه از کورن فلکس با غلات به اضافه شیر کم چرب می تواند مدت زمان طولانی تری شما را سیر نگه دارد و باعث می شود اکسیژن خون شما بیشتر شود و همچنین به عضله سازی شما کمک می کند.

سیب یا موز: اگر قبل از رفتن به باشگاه وقت زیادی برای غذا خوردن ندارید ۵ تا ۱۰ دقیقه قبل از ورزش کردن یک عدد سیب یا موز بخورید. با این کار شما انرژی لازم برای انجام حرکات ورزشی را خواهید داشت، میوه ها یک پکیج مناسب و کامل از مواد معدنی و مغذی هستند.

مغز ها: اگر از آن دسته افرادی هستید که بعد ازظهرها ورزش می کنید، شما باید یک میان وعده سبک یک ساعت قبل از ورزش در حدود ۲۰۰ کالری مصرف کنید. بهتر است از موادی با فیبر پایین مثل ترکیب جو پرک و بادام بدون شکر در حدود ۳ گرم استفاده کنید.

سینه مرغ گریل شده: اگر به طور منظم ورزش می کنید، بدن شما بعد از ورزش برای ساخت عضلات و سلول خونی به مقدار پروتئین بیشتری نسبت به دیگران احتیاج دارد پس برای وعده ناهار یا شام می توانید سینه مرغ یا بوقلمون را به همراه سبزیجات گریل کنید و بخورید. میوه به جای آب میوه: میوه را جایگزین آب میوه کنید. خوردن میوه ها به دلیل داشتن فیبر نسبت به آب میوه بهتر است پس در میان وعده های خود میوه را فراموش نکنید. خوردن یک کاسه کوچک تشکک بعد از ورزش درد عضلانی شما را کاهش می دهد. آلبالو و گیلان هم می توانند گزینه های مناسبی باشند.

66

کره بادام زمینی: اگر برای یک مسابقه ورزشی آماده می شوید، یکی از بهترین میان وعده ها بعد از ورزش، درست کردن یک ساندویچ با نو عدد نان تست و چهار قاشق کره بادام زمینی است. این ترکیب پروتئین لازم را به بدن شما خواهد رساند. آب: میزان آب بدن یکی از مهم ترین مواردی است که هر ورزشکاری باید به آن توجه کند. شما احتیاج دارید که آب از دست رفته بدن خود را جبران کنید. اگر ورزش روزانه شما کمتر از یک ساعت باشد ، باید در روز حدود هشت لیوان آب بنوشید اما اگر بیشتر از یک ساعت و شدید رفته بدن خود را جبران کنید. علاوه بر آب از نوشیدنی های ورزشی نیز استفاده کنید.

سپری جهانی برای محافظت از بدن در برابر ایدز

محققان و دانشمندان موفق شدند تا واکنسی را تولید کنند که با تحریک سیستم سلولی ایمنی بدن، محافظت بیشتری را در برابر ویروس اچ‌ای‌وی ایجاد می‌کند. در حال حاضر این واکنس روی میمون‌ها آزمایش‌شده است. هم‌ساله کشورها و سازمان‌ها مختلف از سراسر جهان به پژوهش در رابطه با بیماری ایدز و اطلاعات مرتبط با آن می‌پردازند. متأسفانه بیماری ایدز همچنان پس از چهار دهه از ظهور خود بر مردم جهان تأثیر می‌گذارد و تا به امروز هیچ واکنسی برای این بیماری به دست نیامده تا بتواند انسان‌ها را از آن محافظت کندبیماری ایدز برای اولین بار در ایالات‌متحده آمریکا در سال ۱۹۸۱ میلادی ثبت شد. از آن زمان تاکنون، روی میلیون‌ها انسان در سراسر جهان تأثیر گذاشته است. این بیماری غیرقابل درمان و کشنده موجب ایجاد افسانه‌ها و تصورات غلط بسیاری نیز در رابطه با آن شده است.

عادات غذایی نامناسبی که دندان‌هایتان را خراب می‌کند

به نظر سیستم خدمات بهداشت ملی بریتانیا (ان‌اچ‌اس)، بیشتر بزرگسالان در بریتانیا تا حدودی دچار بیماری‌های لثه هستند و بیشتر افراد حداقل یک بار به آن مبتلا شده‌اند. در این بیماری

پلاک‌های باکتریایی بر روی دندان‌ها تشکیل می‌شود. بعضی از آنها بی ضررند اما بعضی مانند پورفیروموناس ژینزیوپالپس و التهاب می‌شود.از کارشناسان پرسیدیم آیا عادت‌های غذایی تأثیری بر سلامت دهان و دندان ما دارد و برای بهداشت دهان، بهتر است چه کنیم. حفظ بهداشت دهان است. همه می‌دانیم که بهتر است روزی دو بار مسواک بزنیم. اما نخ دندان چطور؟ و باید قبل از غذا مسواک بزنیم یا بعد از غذا؟سکینه سید، بهداشت‌کار مرکز بهداشت دهان و دندان می‌گوید: «بعضی‌ها دوست دارند صبح‌ها قبل از هر چیز مسواک بزنند تا پیش از غذا خوردن پلاک‌های دهان را پاک کنند. بعضی هم بعد از صبحانه را ترجیح می‌دهند اما اگر بعد از صبحانه مسواک می‌زنید توصیه می‌کنیم ۳۰ دقیقه صبر کنید؛ چون اگر مواد غذایی اسیدی یا شیرین خورده باشید، مینای دندان‌تان نرم می‌شود و بهتر است پیش از مسواک زدن فرصت دهید تا دوباره سخت شود».

کی مسواک بزنیم بهتر است؟

«ما معمولاً توصیه می‌کنیم یک بار آخر شب مسواک بزنید و یک بار دیگر در طول روز که معمولاً صبح‌ها خواهد بود. آخرین چیزی که شب در دهان‌تان باقی می‌ماند بهتر است خمیر دندان باشد، پس ابتدا لای دندان‌ها را با برس‌های بین‌دندانی یا نخ دندان پاک کنید و سپس مسواک بزنید و آب و خمیردندان اضافی را بیرون بریزید و بگذارید باقی خمیردندان، برای

به نقل از مجله سلامت راهنمای فعالیت فیزیکی ۲۰۰۸ آمریکا، توصیه می‌کند تا هر هفته به مدت ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه تمرینات کاردیوبوی مانند پیاده‌روی انجام دهید تا از فواید سلامتی آن بهره مند شوید.
شخص ۵۷ کیلویی مدت زمانی که لازم است تا به کمک پیاده‌روی ۵۰۰ کالری بسوزانید، به سرعت راه رفتن و وزنتان بستیگی دارد. هر چه وزنتان بالاتر باشد، کالری بیشتری نسبت به یک فرد سبک وزن می‌سوزانید. طبق نظر نشریه هاروارد، اگر ۵۷ کیلو باشید، باید با سرعت ۶ کیلومتر در ساعت و حدود ۱۱۱ دقیقه راه بروید تا بتوانید ۵۰۰ کالری مصرف کنید.

فرد ۷۰ کیلویی
۷۰ کیلو هستید، به این معنی است که زمان کمتری برای کالری سوزی در مقایسه با یک فرد ۵۷ کیلویی لازم دارید، البته بشرطی که با همان سرعت راه بروید. کسی که ۷۰ کیلوست، با سرعتی حدود ۶ کیلومتر بر ساعت، در حدود ۹۰ دقیقه، و یا راه رفتن با سرعتی حدود ۵ کیلومتر بر ساعت، حدود ۱۰۰ دقیقه، می‌تواند ۵۰۰ کالری بسوزاند. از طرفی، افزایش سرعت به ۷ کیلومتر بر ساعت، باعث خواهد شد تا بتوانید تنها در ۸۱ دقیقه ۵۰۰ کالری بسوزانید.

فرد ۸۴ کیلویی
۸۴ کیلو وزن دارند، ۵۰۰کالری را در طی زمان کوتاه تری نسبت به اشخاص ۵۷ و ۷۰ کیلویی خواهند سوزاند. البته تا زمانیکه با همان سرعت پیاده روی کنید. نشریه سلامت هاروارد گزارش می‌کند که افراد ۸۴ کیلویی، اگر ۷۵ دقیقه با سرعت ۶ کیلومتر بر ساعت، و یا ۸۵ دقیقه با سرعت ۵ کیلومتر بر ساعت بروند، ۵۰۰ کالری خواهند سوزاند. یادِ روی در مقابل سایر ورزش‌ها

کامل و میوه‌های خشک وجود دارد.سید، بهداشت‌کار دهان و دندان می‌گوید: «ما رژیم غذایی متعادل را توصیه می‌کنیم که شامل سبزی‌ها و دانه‌های مغزدار و غذاهای گیاهی است».

از این خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها پرهیز کنیم

علاوه بر نوشیدنی‌های گازدار و غذاهایی که مقدار زیادی شکر تصفیه‌شده دارند؛ این خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها هم (که حتی ممکن است باورتان نشود) در صدمه زدن به دندان‌های ما مقصرند:

لیموترش در آب داغ ، باعث فرسایش مینای دندان می‌شود
میوه‌های خشک، به دندان‌ها می‌چسبند و به سختی جدا می‌شوند
چیپس، به دندان‌ها می‌چسبد
بعضی از چای‌های میوه‌ای، دارای شکر زیاد هستند

موادغذایی تخمیرشده، معمولاً اسیدی هستند و باعث فرسایش مینای دندان می‌شوند
اگر هر کدام از موادغذایی یا نوشیدنی‌های بالا را جز در موقع غذا مصرف کردید، برای جلوگیری از آسیب بهتر است دهان و دندان‌هایتان را با آب بشویید.
آدامس بدون شکر بجوید یا توصیه مورداغله ما این است که یک تکه پنیر بخورید چون خاصیت خنثی‌کنندگی دارد.

خطر میان وعده‌ها
هر بار که خوراکی شیرین یا سرشار از نشاسته می‌خورید، میزان PH (بی‌اچ) دهان کاهش پیدا می‌کند و محیط دهان اسیدی می‌شود چون باکتری‌ها از شکر و شیرینی تغذیه می‌کنند و اسید آزاد می‌کنند. اگر عادت دارید که هر نیم ساعت یک بار میان وعده‌ای بخورید، دندان‌های شما هیچ وقت از محیط اسیدی در امان نخواهند ماند و این باعث

چگونه با پیاده روی ساده ۵۰۰ کالری بسوزانیم؟

به مرور زمان قادر خواهید بود مسافت بیشتری را پیاده روی نمایید. افزایش تعداد قدم‌هایی که بر می‌دارید استرس و فشاری بر روی بدن ایجاد نمی‌کند. پس با خیال راحت پیاده روی کنید.

روزانه سه بار پیاده روی بیست دقیقه‌ای داشته باشید:
داشتن سه پیاده روی بیست دقیقه‌ای در طول روز به شما کمک می‌کند به اهداف خود و کاهش وزن دست پیدا کنید.

مطالعه انجام شده در دانشگاه واشینگتون نشان می‌دهد افرادی که بعد از هر وعده غذایی به مدت ۱۵ دقیقه پیاده روی می‌کنند کنترل قند خون بهتری نسبت به سایر افراد دارند. این موضوع بدین معناست که پیاده روی در زمان نهار می‌تواند از مصرف بیش از حد غذا بکاهد و هوس شما به مواد شیرین را نیز کاهش دهد.

به بار در هفته در تپه و جای بلند پیاده روی کنید:

بالا رفتن از تپه، جاهای بلند یا پله‌ها به شما کمک می‌کند عضلات بیشتری بسازید. این موضوع نیز باعث افزایش نرخ متابولیک شما می‌شود و کالری بیشتری سوزانده خواهد شد. به همین خاطر بهتر است در برنامه هفتگی خود، روزی که به بالا رفتن از تپه یا جاهای بلند اختصاص دهید.

از فواصل پیاده روی قدرتی استفاده کنید:
سرعت گرفتن در فواصل یک دقیقه‌ای می‌تواند ضربان قلب شما را افزایش دهد و کالری‌های بیشتری بسوزاند. بعد از اینکه توانستید این فواصل قدرتی را به برنامه منظم پیاده روی خود اضافه کنید، قادر خواهید بود سرعت و مدت زمان آن را نیز افزایش دهید.

زمانی که سریع تر پیاده روی می‌کنید بر روی تاب دادن و چرخاندن بازوی خود

باعجله غذا خوردن باعث چه بیماری‌هایی می‌شود؟

عهدۀ دارد؛ بنابراین هنگامی که میزان غذای مصرفی بیش از گنجایش دستگاه گوارش باشد، منجر به نفخ و رفلاکس اسید معده می‌شود. رفلاکس اسید معده باعث می‌شود دچار احساس سوزش در سینه، گلودرد و مشکل بلع شوید.
دیابت یک مطالعه در لیتوانی در سال ۲۰۱۲ نشان داد که دیابت می‌تواند نتیجه سریع غذا خوردن باشد. دکتر یاماجی می‌گوید: «فرد در اثر سریع غذا خوردن احساس سیری نمی‌کند، پرخوری می‌کنند، از آنجایی که پرخوری باعث افزایش وزن و چاقی می‌شود، این مسئله باعث نوسان گلوکز شده و می‌تواند منجر به مقاومت در برابر انسولین شود»؛ مقاومت در برابر

انسولین شرایطی است که سلول‌های بدن به طور موثر به هورمون انسولین پاسخ نمی‌دهند، که این امر می‌تواند باعث دیابت نوع ۲ شود. چگونه آهسته غذا بخوریم؟

به عجله غذا خوردن عادت‌ای است که ترک آن نیاز به تلاش آگاهانه دارد. راهکارهای زیر می‌تواند به شما برای ایجاد یک عادت جدید در آهسته غذا خوردن کمک کند:

– برای غذا خوردن حداقل ۲۰ دقیقه وقت بگذارید و وعده‌های غذایی را در اولویت

برنامه خود قرار دهید. این کار کمک می‌کند تا ارگانیسم بدن بعد از دریافت

انرژی لازم از غذایی که می‌خورید، به

روزنامه صبح ایران / سال نهم _ شماره۳۷۵

پنجشنبه ۸ خرداد ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

www.serajonline.com – @serajname

پزشکی

کمبود آب بدن‌تان را با این میوه رفع کنید

نرگس جوردانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی، درباره فواید هندوانه اظهار کرد: هندوانه میان وعده‌ای خوب در روزهای گرم تابستان برای تامین آب مورد نیاز بدن و پیشگیری از کم آبی بدن است. او ادامه داد: مصرف یک قاچ هندوانه در طول روز به صورت معمول منع مصرفی برای مبتلایان به دیابت ندارد، همچنین به علت وجود آب فراوان برای مبتلایان به بیماری‌های کلیوی بسیار مفید است. جوردانی افزود: همه افراد حتی آن‌هایی که به بیماری‌های گوناگون مبتلا هستند، باید روزانه یک قاچ هندوانه مصرف کنند البته در خوردن آن به هیچ عنوان زیاده روی نکنند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به عوارض نوشیدن آبمیوه برای مبتلایان به دیابت تصریح کرد: مبتلایان به دیابت نباید آبمیوه بنوشند؛ چراکه افزایش میزان غلظت فروکتوز یا قند میوه در آنها می‌تواند روی قند خون‌شان تاثیر بگذارد. هندوانه حاوی لیکوپن است و لیکوپن ماده‌ای است که به عنوان آنتی اکسیدان شناخته شده است و می‌تواند در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش داشته باشد؛ به همین علت اهمیت بسیار ویژه‌ای دارد. تاثیر مصرف هندوانه بر درمان بیماری‌ها

جوردانی تاکید کرد: هندوانه به تامین آب مورد نیاز بدن کمک می‌کند که برای حفظ ظاهر سالم و شاداب پوست و مو ضروری است و می‌تواند خستگی را کاهش دهد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه لیکوپن موجود در هندوانه برای درمان بیماری‌های گوناگون موثر است، تاکید کرد: لیکوپن موجود در هندوانه به علت خواص آنتی اکسیدانی فراوان در درمان سرطان‌های مختلف موثر است. طبق تحقیقات علمی مصرف این میوه در مبتلایان به مشکلات قلبی_عروقی باعث تسریع در درمان آنها خواهد شد.

خواص مصرف هندوانه: از درمان مشکلات کلیوی تا پیشگیری از ابتلا به سرطان/ میوه تابستانی خوشمزه که در درمان بیماری ها مجزه می کند

درمان سرطان پروستات در مردان با مصرف هندوانه

جوردانی تصریح کرد: مصرف برخی مواد غذایی با خوراکی مانند چای، هندوانه و ... برای افراد بد خواب در ساعات آخر شب توصیه نمی‌شود. ویتامین C، هندوانه می‌تواند به مبارزه با رادیکال‌های آزاد که از عوامل شکل گیری سرطان هستند و نابودی آنها کمک کند. چندین مطالعه نشان داده اند که مصرف لیکوپن با کاهش خطر سرطان پروستات در ارتباط بوده است.

اثر شگفت انگیز لبنیات بر کاهش فشار خون و کنترل دیابت

مصرف بیشتر محصولات لبنی با کاهش ریسک دیابت، فشارخون بالا و سندروم متابولیک مرتبط است.

شرکت کنندگان این مطالعه در رده سنی ۳۵ تا ۷۰ سال از ۲۱ کشور جهان بودند: آرژانتین، بنگلادش، برزیل، کانادا، شیلی، چین، کامبیا، هند، ایران، مالزی، فلسطین، پاکستان، فیلیپین، لبنان، آفریقای جنوبی، عربستان، سوئد، تانزانیا، ترکیه، امارات و زیمبابوه.

مصرف معمول لبنیات در طول ۱۲ ماه قبل از طریق پرسشنامه‌ای از شرکت کنندگان ارزیابی شد. محصولات لبنی شامل شیر، ماست، دوغ، پنیر و غذاهای تهیه شده از محصولات لبنی بود و در قالب پرچرب تا کم چرب (۱ تا ۲ درصد) طبقه بندی شدند.

کره و خامه به طور جداگانه ارزیابی شدند چراکه در برخی کشورها این مواد خوراکی به طور متداول مصرف نمی‌شوند.

اطلاعات مربوط به سابقه مصرف دارویی شخص، مصرف داروهای تجویزی، میزان تحصیلات، سیگار کشیدن، اندازه دور‌کمَر، میزان وزن و قد، فشارخون و میزان گلوکز خون در حالت ناشتا هم جمع آوری شد. محققان مشاهده کردند مصرف لبنیات پرچرب، و نه لبنیات کم چرب، با شیوع کمتر اکثر مؤلفه‌های سندروم متابولیک مرتبط بود.

به گفته محققان، حداقل دو وعده مصرف لبنیات در روز با کاهش ۲۴ درصدی ریسک سندروم متابولیک مرتبط بود. این ارتباط در مورد مصرف لبنیات پرچرب به مراتب بیشتر از لبنیات کم چرب بود.

خرابی دندان‌ها می‌شود. مواد قندی برای دندان‌ها خوب نیستند پروفیسور دمیان والمزلی، مشاور علمی انجمن دندانپزشکی بریتانیا می‌گوید: «اگر به طور مداوم از این میان وعده‌ها استفاده کنید، دندان‌های‌تان به سرعت دچار پوسیدگی می‌شود چون اسید در آنها سوراخ‌هایی ایجاد می‌کند».

متأسفانه این خوراکی‌ها شامل میوه‌های کامل هم می‌شوند. سید، بهداشت‌کار دهان و دندان می‌گوید: «اگر به طور مرتب در میان وعده‌های خود میوه‌هایی که قند طبیعی بالایی دارند هم بخورید، باعث بالا رفتن میزان خطر پوسیدگی دندان می‌شود».

بهترین راه این است که فقط دو تا سه بار در روز میان‌وعده بخورید و خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های شیرین و اسیدی را همراه با وعده‌های غذایی مصرف کنید.

والمزلی می‌گوید: «اگر به طور مرتب در وعده‌های غذایی خود میوه‌هایی که قند طبیعی بالایی دارند هم بخورید، باعث بالا رفتن میزان خطر پوسیدگی دندان‌ها را می‌گیرد».

چگونه از دندان‌هایمان مراقبت کنیم
سید، بهداشت‌کار دهان و دندان نتیجه‌گیری می‌کند: «از نظر دندانپزشکی، آنچه باعث آسیب به سلامت و بهداشت دهان و دندان می‌شود تغییر محیط باکتری‌های دهان و رژیم غذایی است. مسواک زدن و روش‌های دیگر تمیز کردن دندان‌ها (مثل نخ دندان) هم باید انجام شود. حتماً آن دو کار را انجام دهید. این کارها باعث می‌شود که فضای باکتریایی دهان تغییر کند».

نیز تمرکز کنید. حرکات بیشتر بازو به شما کمک می‌کند کالری بیشتری بسوزانید و قدرت شانه های خود را بیشتر کنید.

تمرینات با وزن بدن را نیز به پیاده روی‌های روزانه خود اضافه کنید: پیاده روی تنها برای کاهش وزن صورت نمی‌گیرد. زمانی که پیاده روی می‌کنید هر بلوک یکبار توقف کنید و تمرین اسکوات از ۵ الی ۲۰ بار تکرار کنید. تمامی تمریناتی که با استفاده از وزن بدن انجام می‌شود باعث افزایش ضربان قلب خواهد شد و به شما کمک می‌کند عضلات بیشتری بسازید.

کالری‌های دریافتی خود را در ۱۶۰۰ نگه دارید:

اگرچه نیازهای تغذیه ای شما به فاکتورهای متعددی بستگی دارد اما خانم‌هایی که از پیاده روی برای کاهش وزن خود استفاده می‌کنند معمولاً رژیم غذایی ۱۲۰۰ تا ۱۶۰۰ کالری را اتخاذ می‌کنند که سرشار از پروتئین است. اگر تمرکز اصلی شما از انجام تمرینات ورزشی روزانه داشتن پیاده روی با شدت کم است؛ تغذیه شما نیز باید با این مورد هماهنگ باشد. اگرچه سطح فعالیت‌های شما افزایش پیدا کرده است اما باید مصرف کالری کمتر گردد تا به کاهش وزن دست پیدا کنید.

از مسیریابی طولانی استفاده کنید:

ممکن است شما نیز این مورد را قبلاً شنیده باشید. پیاده روی در مسیرهای طولانی به شما کمک می‌کند سریع تر به کاهش وزن دست پیدا کنید. در طول زمان افزایش مسیر تفاوت زیادی ایجاد خواهد کرد. پس این مورد را نیز مد نظر داشته باشید.

ممکن است شما نیز این مورد را قبلاً شنیده باشید. پیاده روی در مسیرهای طولانی به شما کمک می‌کند سریع تر به کاهش وزن دست پیدا کنید.

شاید فکر کنید پیاده روی در روز با کاهش ۲۴ درصدی ریسک سندروم متابولیک مرتبط بود. این ارتباط در مورد مصرف لبنیات پرچرب به مراتب بیشتر از لبنیات کم چرب بود.

مغز سیگنال سیری دهد. – تمام حواس خود را صرف غذا خوردن کنید. هنگام شروع به غذا خوردن چند لحظه تمرکز کنید تا متوجه عطر، طعم و مزه غذا شوید و پس از ادامه غذا، به این موارد توجه نکنید زیرا ممکن است عطر و طعم خوب غذا ناخودآگاه شما مجبور به تندخوری و پرخوری کند. غذا را زیاد بجوید زیرا خوب جویدن غذا باعث هضم آسان‌تر مواد غذایی و افزایش جذب مواد مغذی می‌شود. آهسته غذا خوردن علاوه بر مزایای جسمانی که برای شما به ارمغان می‌آورد، شاید مهم‌ترین مزیتش این باشد که از صرف غذا لذت بیشتری را خواهید برد.