

# تغذیه و زیبایی

سلامت

سال سیزدهم / شماره ۲۳۰ / شنبه ۲۱ مرداد ۱۳۹۶  
شماره ۲۲۶۲۵

تناسب اندام  
میگردد زیبایی  
دستور آشنایی  
میگردد تداوم  
پوست و مو  
زیبایی  
صفحه آخر

ریش موی من از  
استرس است!  
(۲۷)

کالری کم،  
فیبر زیاد  
(۲۸)

حفظ سلامت،  
مرد وزن ندارد!  
(۳۰)

بوتاکس به درد  
اخموها می‌خورد!  
(۳۱)



دکتر حسین امانی  
متخصص تغذیه  
عضو هیات علمی دانشگاه علوم  
پزشکی تهران

## چه میوه‌ها؟ چه ساعتی؟

چندی پیش در تلگرام پیامی را دیدم که برای خوردن میوه‌ها و برخی مواد غذایی مثل ماست و آجیل زمان تعیین می‌کرد و مثلاً می‌گفت فلان ماده غذایی را نباید شب خورد و بهتر است صبح یا ظهر مصرف کرد. واقعیت این است که این‌طور مطالب، پایه علمی ندارند. در کل، زمان غذا خوردن بسیار مهم است؛ مخصوصاً شب‌ها نباید وعده شام را خیلی دیر و بعد از ساعت ۹ مصرف کرد. در کتاب‌های تغذیه در این رابطه حرفی زده نشده و در طب سنتی هم فقط می‌گویند که بهتر است مواد غذایی با مزاج سرد مثل ماست و دوغ را شب‌ها مصرف کنید تا خواب بهتری داشته باشید و در عوض غذاهایی با مزاج گرم مثل زنجبیل و دارچین را در طول روز میل کنید. در کل، میوه‌ها قند فروکتوز دارند و انرژی‌ای که به بدن می‌رسانند، بالاست پس بهتر است در وعده شام مصرف نشوند. خوردن حجم زیادی از میوه در وعده شام یا پس از آن می‌تواند گلیسرید خرد را افزایش دهد و زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی-عروقی باشد، بنابراین بهتر است میوه را به مقدار کم و به اندازه یک واحد در میان وعده‌ها مصرف کنید یعنی یک واحد ساعت ۱۱، یک واحد حدود ساعت ۶ عصر و یک واحد هم ۱ ساعت بعد از شام. حتی بعد از شام می‌توانید به جای میوه از سبزیجاتی مثل خیار یا هویج استفاده کنید که کالری پایین‌تری دارند. در کل، توصیه بر این است که اگر فعالیت ورزشی شدیدی دارید از میوه‌هایی با کالری بالا مثل موز، آناناس و انبه ۱ ساعت قبل از آغاز ورزش استفاده کنید و اگر می‌خواهید بعد از غذا، میوه میل کنید به فاصله ۱ ساعت میوه‌های کم‌کالری مثل هلو یا زردآلو بخورید. اگر فرصت خوردن صبحانه ندارید هم می‌توانید یک میوه پرکالری مثل موز یا یک لیوان آبمیوه به جای این وعده میل کنید. بهتر است تا جای ممکن میوه‌ها به صورت کامل میل شوند. فیبر کافی به بدن برسد. البته تابستان می‌توان از آب برخی میوه‌ها استفاده کرد اما در فصول سرد سال خوردن میوه کامل توصیه می‌شود.



از قند و شکر  
تا سیگار و استرس

## ۶ دشمن پوست را بشناسید!

شما هنوز می‌توانید از محصولات مراقبت پوست موثر استفاده کنید. اگر بر اقیانوس در دست از پوست را فراموش کنید، تاثیر همه این مواد را به سرعت نابود می‌کنید. اگر بایلدز پیو سالم پیر شوید باید با عادت‌های ناسالم خدا حافظی کنید... (ص ۳۰)

# Bio Marine

تجربه سبک جدید زندگی

محصولات مراقبت از زیبایی پر وسعت  
پالت زیبایی و مراقب و بهداشتی دریا

تلفن ارتباط با مشتریان: ۰۲۵ - ۴۴۴۰۴۱۰۴۱  
آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰۵، طبقه ۳

telegram.me/biomarine    www.bio-marine.com    info@bio-marine.com    Instagram.com/biomarine\_iran