

#### حوادث

## پایان تلخ زندگی دختر جوان پس از ارتباط تلگرامی با پسر ۱۸ ساله

**گیلان امروز** - ساعت ۲۳:۵۵ چهارم خرداد ماه امسال خبر مرگ مشکوک دختر نوجوانی در یک منزل مسکونی در بلوار فردوس تهران به سامانه ۱۱۰ اعلام شد.

به گزارش تسنیم با حضور مأموران در محل اعلام خبر مشخص شد دختر شانزده ساله‌ای از طبقه پنجم ساختمان مسکونی به پایین سقوط کرده و جان باخته است همچنین با توجه به اینکه هیچ کدام از اهالی ساختمان متوفی را نمی‌شناخت.همزمان با شروع تحقیقات برای شناسایی هویت متوفی، مردی که ساکن کرج بود با مراجعه به کلاتری اعلام کرد دخترش مهناز مفقود شده و خبری از وی ندارد که بعد از بررسی‌ها مشخص شد مهناز همان دختری بوده که در تهران جان خود را از دست داده است.

در ادامه تحقیقات، کارآگاهان به پسر هجده ساله‌ای که آخرین بار با مهناز ارتباط داشت مشکوک شده و وی را بازداشت کردند. متهم این پرونده پیش از ظهر دیروز به دادسرای امور جنایی تهران منتقل شد و در اظهاراتش به بازپرس پرونده گفت: چند ماه قبل در یک گروه تلگرامی با مهناز آشنا شدم و در مدت آشنایی فقط در تلگرام با هم ارتباط داشتیم تا اینکه یک روز قبل از حادثه، مهناز که در کرج زندگی می‌کرد از من خواست دنبالش بروم و با من به تهران بیاید، من نیز حدود ساعت سه بعد از ظهر با آژانس دنبال مهناز رفتم و برای نخستین بار وی را از نزدیک ملاقات کردم.

وی ادامه داد: سپس به تهران آمدم و تا شب در تهران چرخیدم، بعد قرار شد مهناز به کرج برود که من او را با آژانس به مترو صادقیه بردم اما مترو به سمت کرج بسته شده بود که در نهایت مهناز گفت می‌خواهد به مترو ارم سبز برود و آنجا خاله‌اش منتظر وی است؛ من نیز سرانجام مهناز را با آژانس به مترو ارم سبز بردم، از وی جدا شدم و فردای آن روز فهمیدم که مهناز جان باخته است، مادر و پدر مهناز از هم جدا شده بودند، مادرش در تهران و پدرش در کرج زندگی می‌کرد، من خیلی کم او را می‌شناختم و انگار روی دستانش آثار خودزنی وجود داشت.

پس از این اظهارات، بازپرس امور جنایی تهران متهم را با صدور قرار کفالت آزاد کرد همچنین بررسی‌ها در رابطه با این پرونده ادامه دارد.

.....●●●●●.....

## در دسرهای رابطه مرد میانسال با دختر جوان

**گیلان امروز** - بازپرس جنایی تهران سرگرم تحقیق درباره شکایت دختر جوانی است که ادعا کرده پس از آشنایی اینترنتی، از سوی مردی مورد تجاوز قرار گرفته است. این درحالی است که متهم پس از دستگیری اظهار داشته شاکي پس از ناکامی در باج‌خواهی چندین میلیونی، علیه‌اش توطئه کرده است.

به گزارش خبرنگاراین رسیدگی به این پرونده به دنبال طرح شکایت دختری ۳۰ ساله در دادسرای جنایی تهران آغازشد. او که از مرد میانسالی شاکي بود به بازپرس شعبه هفتم دادسرای امور جنایی تهران گفت: «مدتی قبل درفضای مجازی با مردی آشنا شدم اما وقتی پی بردم زن و بچه دارد ارتباطم را قطع کردم. ولی او بر ارتباطمان تأکید داشت. به همین خاطر به عنوان دو دوست در کنار هم بودیم. چند روز قبل سوار بر خودرو پژوی خودم به رباط کریم رفته بودم که طلا بخرم. در راه برگشت، پشت چراغ قرمز بودم که ناگهان حجت سوار ماشینم شد. بعد هم چاقویی را زیر گلویم گذاشت و از من خواست به طرف بزرگراه آزادگان حرکت کنم. من هم از ترس و وحشت چاره‌ای جز انجام خواسته‌اش نداشتم. اما داخل بزرگراه و در محلی خلوت پنجره دردم و به ناچار مجبور به توقف شدم. اما همان موقع حجت با تهدید چاقو مرا وحشیانه مورد آزار و اذیت قرار داد. بعد هم بشدت مرا کتک زد به طوری که دستم بشدت آسیب دید. با این حال به هر زحمتی بود از دستش فرار کردم و با فریاد از راننده‌های عبوری کمک خواستم. اما هوا تاریک بود و کسی متوجه فریادهایم نشد. به همین خاطر حجت خیلی زود به من رسید و با تهدید چاقو مرا به داخل ماشین کشاند و بعد از سرقت طلاهایم، دوباره به من تجاوز کرد و با موبایلش فیلم هم گرفت. او همان موقع چاقو را زیر گلویم گذاشت و گفت اگر آنچه می‌خواهد را در فیلم نگویم، زنده نخواهم ماند. به ناچار حرف‌هایی که حجت خواسته بود را گفتم و بعد از آن به سمت خانه برگشتم که بین راه حجت از ماشین پیاده شد. بعد از آن هم پیام داد که اگر هر آنچه می‌خواهد را انجام ندهم، فیلم سیاه را پخش خواهد کرد. بعد از آن تهدیدهای حجت و خواسته‌های شیطانی‌اش شروع شد اما من سعی می‌کردم به خواسته‌های او تن ندهم. در نهایت خسته از تهدیدهایش تصمیم به شکایت گرفتم.»

به دنبال این شکایت، بازپرس مرشدلو به تمیی از کارآگاهان پلیس دستور داد متهم را شناسایی و دستگیر کنند. اما متهم هنگامی که مقابل بازپرس شعبه هفتم دادسرای امور جنایی تهران ایستاد، بار دادعاهای شاکي گفت: «من و مهسا مدتی قبل در فضای مجازی آشنا شدیم. او از همان اول می‌دانست متاهل هستم اما بعد از مدتی تهدیدهایش شروع شد و گفت اگر به خواسته‌هایش عمل نکنم همه چیز را به همسرم می‌گوید. ترس از برملاشدن این رابطه پنهانی باعث شده بود که به خواسته‌های مالی مهسا تن بدهم. در حقیقت کارت بانکی‌ام دست او بود و هر زمانی که دلش می‌خواست از حسابم پول برمی‌داشت. این وضعیت ادامه داشت تا اینکه مهسا از من پول زیادی برای تعویض خودرواش خواست. اما مبلغ خیلی بالا بود و من قادر به پرداخت آن نبودم.

ضمن اینکه از تهدیدها و باجگیری‌های مهسا هم خسته شده بودم و دیگر نمی‌توانستم این وضعیت را تحمل کنم. به همین دلیل با خواسته‌اش مخالفت کردم. او هم برای انتقام از من به دادسرا آمده و چنین اظهاراتی را بیان کرده است.»

**گیلان امروز** - برآی کاهش وزن باید میزان کالری دریافتی روزانه‌ی خود را کاهش دهید. متأسفانه رژیم‌های لاغری باعث افزایش اشتها و احساس گرسنگی می‌شوند. این موضوع باعث سخت‌تر شدن کاهش وزن و ثابت نگه داشتن آن می‌شود. برای همین ما در ادامه به بررسی ۱۸ راه علمی کاهش اشتها و احساس گرسنگی بیش از اندازه می‌پردازیم. با ما همراه باشید.

#### ۱. پروتئین کافی مصرف کنید

افزایش پروتئین در رژیم غذایی‌تان، می‌تواند باعث احساس سیری و کاهش اشتها در شما شود. به این ترتیب که غذای مصرفی در وعده‌ی غذایی بعدی کاهش یافته و وزن شما کم می‌شود. برای مثال تحقیقی بر دو نوع رژیم غذایی صبحانه انجام شد. یکی از صبحانه‌ها تخم مرغ و دیگری نان شیرین بود که هر دو با کالری برابر بودند. در دوره‌ی هشت هفته‌ای مطالعات، آن دسته‌ای که تخم مرغ مصرف کرده بودند، ۶۵ درصد وزن و ۱۶ درصد بیش‌تر چربی از دست داده بودند. علاوه بر این دریافت مقدار زیادتری پروتئین، می‌تواند از کاهش حجم عضلات در طول دوره‌ی رژیم غذایی جلوگیری کند. افزودن پروتئین تا ۲۰ الی ۳۰ درصد کالری روزانه یا ۱ تا ۱.۲ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن‌تان، می‌تواند برای تأثیرگذاری کافی باشد.

#### ۲. انتخاب غذاهای غنی از فیبر

غذاهایی که فیبر بالایی دارند باعث می‌شوند معده دیرتر خالی شود و در نتیجه باعث کاهش اشتها می‌شوند.میزان بالای فیبر دریافتی موجب ارتجاع معده و کاهش اشتها می‌شود. سرعت خالی شدن معده را کاهش داده و باعث آزاد شدن هورمون‌های سیری می‌شود. هم‌چنین با تخمیر فیبر در روده، نوع خاصی اسیدهای چرب (Short-chain fatty acids) تولید می‌شوند که به افزایش احساس سیری منجر می‌شود.

تحقیقات جدید نشان داده‌اند افزودن لوبیا، نخود فرنگی، نخود و عدس در رژیم غذایی، می‌تواند ۳۱ درصد حس سیری بیشتری در مقایسه با غذاهای با کالری مساوی ولی کم فیبر ایجاد کند. غله‌های غنی شده کامل از فیبر نیز می‌توانند در القای حس سیری مؤثر باشند. مصرف ۱۴ گرم فیبر بیش‌تر می‌تواند کالری دریافتی روزانه‌ی شما را تا ۱۰ درصد کاهش دهد. این کار منجر به کاهش تقریباً ۲ کیلوگرم از وزن‌تان در مدت ۴ ماه می‌شود.

با این حال بررسی‌های اخیر، تأثیرات کم‌تری از فیبر را نشان داده‌اند که این موضوع می‌تواند به خاطر نوع فیبر مورد بررسی باشد. فیبرهای چسبناک‌تر مانند پکتین‌ها، بتاگلوکان‌ها (نوعی قند که در دیواره‌های سلولی حبوبات و غلات وجود دارد) و صمغ گوار حس سیری بیش‌تری در مقایسه با فیبرهای با چسبندگی کم به وجود می‌آورند. البته دقت کنید که مصرف بیش از اندازه‌ی فیبر می‌تواند اثرات منفی هم به همراه داشته باشد.

غذاهای غنی از فیبر معمولاً حاوی مواد سودمند دیگری مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات گیاهی مفید را نیز به همراه داشته باشد. بنابراین انتخاب رژیمی حاوی میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات، مغزها و غلات کامل می‌تواند سلامت ما را در دراز مدت تأمین کند.

#### ۳. مواد غذایی جامد را به مایعات ترجیح دهید

کالری ایجاد شده از غذاهای جامد نسبت به غذاهای مایع تأثیر متفاوتی بر اشتها دارند. در تحقیقات جدید افرادی که میان وعده‌ی مایع مصرف کرده بودند در مقایسه با آن‌هایی که میان وعده‌ی جامد خورده بودند، احتمال این‌که در وعده‌ی غذایی بعدی اشتهای کم‌تری داشته باشند، ۳۸ درصد کم‌تر بود.

در مطالعات دوم آن دسته که میان‌وعده‌ی نیمه مایع خورده بودند در مقایسه با دسته‌ای که میان وعده‌ی مایع صرف کرده بودند، احساس سیری بیش‌تر و قاعدتاً تمایل کم‌تری به خوردن داشتند. مواد غذایی جامد نیاز بیش‌تری به جویدن دارند که همین امر موجب می‌شود زمان بیش‌تری طول بکشد تا علائم سیری به مغز برسد. هم‌چنین دانشمندان معتقدند جویدن بیش‌تر باعث افزایش زمان ارتباط با گیرنده‌های مزه و افزایش حس سیری می‌شود.

#### ۴. بیش‌تر قهوه بنوشید

قهوه تأثیر مثبتی بر سلامت و عملکرد ما حین ورزش داشته و علاوه بر آن می‌تواند باعث کاهش اشتها شود. تحقیقات نشان می‌دهد مصرف قهوه میزان آزاد شدن پپتید YY (هورمون ضد اشتها) را افزایش می‌دهد. این هورمون در روده تولید شده و در پاسخ به خوردن و احساس سیری آزاد می‌شود. دانشمندان بر این باورند پپتید YY نقش مهمی در تعیین میزان اشتهای شما بازی می‌کند. قهوه‌ی بدون کافئین تا ۳ ساعت پس از مصرف، از احساس گرسنگی جلوگیری می‌کند.

#### ۵. زیاد آب بنوشید

نوشیدن آب، قبل و بعد از غذا، باعث کاهش اشتها می‌شود.نوشیدن آب پیش از وعده‌های غذایی می‌تواند باعث کاهش اشتها شود. هم‌چنین باعث می‌شود بعد از صرف وعده‌ی غذایی تا مدت بیش‌تری احساس سیری کنید و در نهایت به کاهش وزن‌تان کمک می‌کند. تحقیقات نشان داده مصرف ۲ لیوان آب دقیقاً قبل از وعده‌ی غذایی می‌تواند تا ۲۲ درصد غذای مصرفی شما را کاهش دهد.

دانشمندان معتقدند مصرف ۵۰۰ میلی‌لیتر آب ارتجاع کافی را در معده به وجود می‌آورد تا پیام سیری به مغز مخابره شود. البته آب به سرعت از معده خالی می‌شود. لذا بهترین کار این است که آب تا جای ممکن نزدیک به صرف وعده‌ی غذایی نوشیده شود.

جالب است بدانید، مصرف سوپ در ابتدای وعده‌ی غذایی نیز می‌تواند نقش مشابهی داشته باشد. دانشمندان مشاهده کرده‌اند که مصرف یک کاسه سوپ پیش از وعده‌ی غذایی می‌تواند باعث کاهش حس گرسنگی و مصرف تقریباً یک صد کالری کم‌تر در هر وعده‌ی غذایی شود.

## {اجتماعی}

# ۱۸ راه علمی برای کاهش اشتها

#### ۶. با هوشیاری غذا بخورید

به طور طبیعی مغز شما متوجه سیری یا گرسنگی‌تان می‌شود. البته در مواردی مانند سریع غذا خوردن یا خوردن در حالی که حواس‌تان پرت است، دریافت پیام سیری را برای مغزتان مشکل می‌کند. با از بین بردن عوامل حواس‌پرتی و توجه به غذایی که جلوی‌تان هست، این مشکل را حل کنید و همین کار کلید متفکرانه غذا خوردن است.

تحقیقات نشان داده توجه به غذایی که می‌خورید، باعث ایجاد احساس بهتری حین خوردن می‌شود. این کار موجب می‌شود توجه شما بیش از کمیت به سمت کیفیت معطوف شود و عادت کم‌تر خوردن را در شما ایجاد کند. هم‌چنین به نظر می‌رسد بین گرسنگی و سیری و چیزی که چشم شما می‌بیند ارتباطی وجود دارد.

آزمایشی انجام شد و در آن به شرکت‌کنندگان دو milkshakes (مخلوط شیر، شربت و بستنی) یکسان داده شد. بر روی یکی از آن‌ها عنوان «حاوی ۶۲۰ کالری» و روی دیگری عنوان «حاوی ۱۲۰ کالری» ثبت شد. با آن‌که هر دو گروه در واقع مقدار یکسانی کالری دریافت کردند، ولی میزان هورمون گرسنگی در کسانی که نوشیدنی با عنوان پُرکالری را مصرف کرده بودند، سطح پایین‌تری را نشان می‌داد.

باور این‌که یک نوشیدنی کالری بیش‌تری دارد، نقاطی از مغز را که با حس سیری ارتباط دارد، فعال می‌کند. بنابراین حس سیری شما با چیزی که می‌بینید می‌تواند تغییر زیادی را نشان دهد. ضمناً توجه شما به چیزی که می‌خورید، می‌تواند بسیار مفید باشد.

#### ۷. شکلات تلخ زیاد مصرف کنید

شکلات تلخ با کند کردن عمل هضم غذا باعث کاهش اشتها می‌شود.مزه‌ی تلخی در شکلات تلخ باعث کاهش اشتها شده و گرایش شما به مصرف چیزهای شیرین را پایین می‌آورد. محققین معتقدند اسید استئاریک موجود در شکلات تلخ سرعت هضم شما را پایین آورده و در افزایش حس سیری مؤثر است.

جالب است بدانید حتی بوییدن ساده شکلات تلخ هم می‌تواند اثری مشابه مصرف آن داشته باشد. در مطالعه‌ای مشاهده شد بو کردن شکلات تلخ تا ۸۵٪ می‌تواند اثری مشابه مصرف آن بر سیری و اشتها داشته باشد. با این اوصاف تأثیر شکلات تلخ بر احساس سیری نیازمند بررسی‌های بیش‌تر است.



#### ۸. مصرف زنجبیل خود را افزایش دهید

زنجبیل فواید زیادی برای سلامتی ما دارد. فوایدی همچون کاهش حالت تهوع، درد عضلات، التهاب و قند خون بالا. تحقیقات جدید یک فایده به فواید آن اضافه کرده است: کاهش اشتها. در مطالعاتی مشاهده شده مصرف ۲ گرم پودر زنجبیل حل شده در آب داغ در هنگام صبحانه، سیری شرکت‌کنندگان را بعد از صرف وعده بالاتر برده است. البته این مطالعات در مقیاس کوچکی انجام شده و برای تأیید اثرات مثبت زنجبیل بر افزایش سیری تحقیقات بیش‌تری نیاز است.

#### ۹. غذاهای تند مصرف کنید

غذاهای تند با سوزاندن کالری غذا باعث کاهش اشتها می‌شوند.شاید زنجبیل تنها ادویه‌ای نباشد که باعث کاهش اشتها می‌شود. در تحقیقات جدیدی تأثیرات «کاپسایین» موجود در فلفل تند و «کاپسایت» موجود در فلفل شیرین مورد بررسی قرار گرفت. به نظر می‌رسد این ترکیبات توانایی تولید گرمایی را دارند که باعث سوختن کالری دریافتی از وعده‌ی غذایی می‌شود. با این حال این تأثیرات در تمام مطالعات مشاهده نشده است. ضمناً افرادی که غذاهای تند مصرف می‌کنند، به مرور نسبت به این تأثیرات مقاومت بیش‌تری از خود نشان می‌دهند.

#### ۱۰. در بشقاب‌های کوچک‌تر غذا بخورید

کوچک کردن اندازه‌ی بشقاب‌تان ناخودآگاه به شما کمک می‌کند تا غذای خودتان را کم کنید، بدون این‌که احساس کنید که غذای کمی خورده‌اید. حتی اگر از این‌که ظرف‌تان کوچک است آگاه باشید، باز هم بشقاب کوچک شما را فریب می‌دهد.

به عنوان مثال در تحقیقاتی مشاهده شد حتی کارشناسان تغذیه هم ناخودآگاه با کاسه‌ی بزرگ‌تر مقدار ۳۱٪ بیش‌تر بستنی مصرف کرده‌اند.در تحقیقات دیگر نیز مشاهده شد کسانی که میان وعده‌ی خود را در کاسه‌های بزرگ‌تر خوردند، میزان ۱۴۲ کالری بیش‌تر مصرف کرده‌اند.

#### ۱۱. از چنگال‌های بزرگ‌تر استفاده کنید

اندازه‌ی وسایلی که با آن غذا را می‌خورید، می‌تواند تأثیر چشم‌گیری بر میزان غذای مورد نیازتان برای سیری داشته باشد. در مطالعاتی مشاهده شد کسانی که از چنگال‌های بزرگ‌تر استفاده کردند به نسبت کسانی که از چنگال کوچک‌تر استفاده کردند، ۱۰٪ کم‌تر غذا خوردند. محققان فکر می‌کنند استفاده از چنگال کوچک باعث می‌شود افراد به اندازه‌ی کافی سیر

سال هفدهم/ شماره ۴۶۸۷

# کیان امروز

نشده باشند و بیش‌تر بخورند.ضمناً به این نکته دقت کنید که این تأثیر در خصوص تمام وسایل غذا خوردن یکسان نیست. مثلاً استفاده از قاشق‌های بزرگ‌تر باعث افزایش غذای مصرفی تا ۵/۱۴٪ در یک وعده‌ی غذایی شد.

#### ۱۲. ورزش کنید

ورزش فعالیت نقاطی از مغز که باعث افزایش میل ما به خوردن می‌شود را کاهش می‌دهد. هم‌چنین با افزایش احساس سیری، سطح هورمون‌های گرسنگی را پایین می‌آورد.تحقیقات نشان داده‌اند ورزش‌های هواری و تمرینات قدرتی به همان اندازه بر سطح هورمون گرسنگی و وعده‌ی غذایی که پس از آن می‌خوریم، تأثیر می‌گذارد.

#### ۱۳. چربی دور شکم‌تان را آب کنید

نوروپپتید Y هورمونی است که بر اشتها و توازن انرژی تأثیر می‌گذارد. مقادیر بالاتر این هورمون اشتها و درصد کالری‌ای که به عنوان چربی ذخیره می‌کنیم را افزایش می‌دهد.جالب اینجاست که محققان کشف کرده‌اند چربی بدن هم‌چنین تحقیقات نشان داده است افرادی که کم‌تر از ۷ ساعت در شب می‌خوابند، پس از صرف صبحانه ۲۶٪ کم‌تر احساس سیری می‌کنند. برخی از بررسی‌ها نشان داده‌اند خواب کم‌تر از ۶ ساعت در شب، احتمال بروز چاقی را تا ۵۵٪ بالا می‌برد.

#### ۱۴. به اندازه‌ی کافی بخوابید

خوابیدن به اندازه‌ی کافی باعث کاهش اشتها می‌شود. داشتن خواب باکیفیت و کافی می‌تواند باعث کاهش اشتها شده و از افزایش وزن جلوگیری کند. مطالعات نشان داده است خواب بسیار کم، گرسنگی و اشتهای فرد را تا ۲۴٪ افزایش داده و سطح برخی از هورمون‌های سیری را تا ۲۶٪ کاهش می‌دهد. هم‌چنین تحقیقات نشان داده است افرادی که کم‌تر از ۷ ساعت در شب می‌خوابند، پس از صرف صبحانه ۲۶٪ کم‌تر احساس سیری می‌کنند. برخی از بررسی‌ها نشان داده‌اند خواب کم‌تر از ۶ ساعت در شب، احتمال بروز چاقی را تا ۵۵٪ بالا می‌برد.

#### ۱۵. از تنش و استرس بکاهید

استرس بیش از اندازه میزان هورمون کورتیزول را بالا می‌برد. اگرچه تأثیر استرس در افراد مختلف متفاوت است، اما عموماً افزایش این هورمون باعث افزایش اشتها و رغبت ما به خوردن می‌شود. همچنین استرس میزان هورمون پپتید YY را که در احساس سیری نقش داشت، کم می‌کند.

در یک آزمایش جدید شرکت‌کنندگان در دو دسته قرار گرفتند. یک عده آزمونی استرس‌زا دادند و دسته‌ی دیگر آزمونی بی‌استرس داشتند. در نهایت عده‌ای که آزمون‌شان استرس‌زا بود، در وعده‌ی غذایی بعدی ۲۲٪ کالری بیش از دسته‌ی دیگر مصرف کردند. یافتن راه‌هایی به منظور کاهش استرس نه تنها گرسنگی شما را محدود می‌کند، بلکه احتمال بروز بیماری چاقی و افسردگی را هم کاهش می‌دهد.

#### ۱۶. چربی‌های امگا-۳ مصرف کنید

چربی‌های امگا-۳ که منحصراً در ماهی و روغن خزه‌ی دریایی یافت شود، توانایی افزایش هورمون لپتین (از هورمون‌های سیری) را دارند. رژیم غذایی سرشار از چربی‌های امگا-۳ احساس سیری بیش‌تری پس از وعده‌ی غذایی به فرد می‌دهد و باعث کاهش اشتها می‌شود. البته این تأثیرات فقط در افراد چاق و دارای اضافه وزن مشاهده شد. برای این‌که ببینیم همین تأثیرات بر روی افراد لاغر هم وجود دارد، نیاز به تحقیقات بیش‌تر است.

#### ۱۷. انتخاب میان وعده‌های سرشار از پروتئین

خوردن یا نخوردن میان وعده تصمیمی شخصی است. اما اگر مصرف میان وعده جزئی از عادات روزمره‌تان است، به جای میان وعده‌های سرشار از چربی، میان وعده‌های پُر از پروتئین مصرف کنید. میان وعده‌ی با پروتئین بالا حس سیری بیش‌تری به وجود می‌آورد و کالری دریافتی در وعده‌ی غذایی بعدی را کاهش می‌دهد. به عنوان مثال ماست سرشار از پروتئین به نسبت کراکر یا میان وعده‌ی شکلاتی با چربی بالا، احساس سیری بیش‌تری ایجاد می‌کند. مصرف ماست سرشار از پروتئین در هنگام غروب باعث می‌شود به نسبت دو گزینه‌ی دیگر، ۱۰۰ کالری کم‌تر در وعده‌ی شام مصرف کنید.

۱۸. خوردن غذاهایی که خیلی دوست دارید را پیش خود تجسم کنید بر اساس تحقیقاتی، تجسم کردن خودتان در حال خوردن غذاهایی که بیش از همه دوست دارید، می‌تواند اشتیاق شما را برای خوردن‌شان کاهش دهد. در آزمایشی ۵۱ شرکت‌کننده پیش از خوردن اسمارتیز M&Ms، در دو نوبت خوردن ۳ عدد و دفعه بعدی خوردن ۲۳ عدد را تجسم کردند. دفعه‌ای که قبل از خوردن شکلات، تجسم خوردن ۳۳ عدد از آن را داشتند، به طور متوسط ۶۰٪ کم‌تر از دفعه‌ی دیگر خوردند.

محققان وقتی به جای اسمارتیز M&Ms، از پنیر استفاده کردند نیز نتیجه‌ی مشابهی را مشاهده کردند. به نظر می‌رسد تجسم خوردن چیزی که دوست دارید مغز شما را فریب می‌دهد. به نوعی که انگار مقداری از آن ماده را خورده‌اید و در نتیجه اشتیاق‌تان برای خوردن آن به طرز چشم‌گیری کاهش می‌یابد.

گرسنگی نشانه‌ای مهم و طبیعی است که نباید نادیده گرفته شود. راه‌هایی که به آن اشاره کردیم، روش‌های ساده‌ای هستند که به کمک آن‌ها اشتها و گرسنگی خود را میان وعده‌های غذایی کاهش دهید.

اگر این راه‌ها را امتحان کردید و باز هم دچار گرسنگی بیش از اندازه شدید، با پزشک متخصص در خصوص گزینه‌های پیش روی‌تان مشورت کنید.

منبع: authoritynutrition.com

# خودروی حامل چوب قاچاق به دام قانون افتاد

خودروی مورد نظر در ورودی شهر لوندویل توقیف و تعداد ۳۰ اصله چوب آلات غیر مجاز جنگلی از خودرو کشف وضبط گردید.

وی همچنین افزود : مقارن ساعت ۱۰ شب روز جمعه نیز تعداد ۲۶ اصله چوب آلات قاچاق که به شکل ماهرانه ای در خودروی نسیان دیگری جاسازی گردیده بود در محل ایست و بازرسی قلعه توسط نیروهای حفاظتی مستقر در پاسگاه ضبط و کشف گردید.

بازرسی قلعه دستور توقف یک دستگاه نیسان را داده که راننده نیسان به محض رویت مامورین حفاظتی تغییر مسیر داده و از محل متواری می شود.

رییس اداره منابع طبیعی و آبخیزداری شهرستان آستارا گفت :ضمن هماهنگی با دادستان شهرستان آستارا ، بلافاصله خودروی مذکور مورد تعقیب نیروهای حفاظتی قرارگرفته و بعد از طی مسیری طولانی ،