اخبار کوتاه

شمشیرباز اسلحه‌فلوره دختران حذف شد

زهرا کارگر با ناکامی از صعود به مرحله حذفی رقابت‌های شمشیربازی انتخابی زون آسیا از دور مسابقات کنار رفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در جریان رقابت های شمشیربازی انتخابی زون آسیا در امارات، امروز شنبه زهرا کارگر در اسلحه فلوره به مصاف حریفانش رفت.

او در مرحله مقدماتی و در گروه B از مجموع پنج دیدار متحمل پنج شکست شد و در یک دیدار هم به برتری دست یافت.

بدین ترتیب کارگر از صعود به مرحله حذفی بازماند او در میان ۱۴ شرکت کننده در رقابت های اسلحه فلوره در جایگاه ۱۲ ایستاد.

رقابت های شمشیربازی انتخابی زون آسیا به منظور توزیع سهمیه های باقی مانده المپیک در سطح آسیا برگزار می شد. قهرمان این رقابت ها در هر یک از اسلحه ها صاحب سهمیه می شود بدین ترتیب کارگر با حذف زودهنگام از دستیابی به سهمیه بازماند.

رقابت های شمشیربازی انتخابی زون آسیا امروز شنبه با برگزاری اسلحه ایپه و سابر مردان برگزار می شود. روز یکشنبه هم دیدارهای اسلحه ایپه بانوان، اسلحه فلوره مردان و اسلحه سابر بانوان برگزار می شود.

جلسه فوتسال و فوتبال ساحلی AFC با ریاست مهدی تاج

کمیته فوتسال و فوتبال ساحلی کنفدراسیون فوتبال آسیا امروز به ریاست مهدی تاج تشکیل جلسه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، کمیته فوتسال و فوتبال ساحلی کنفدراسیون فوتبال آسیا در دومین نشست خود که امروز در بانکوک برگزار شد، تصمیمات کلیدی را به عنوان بخشی از تلاش‌های خود برای تضمین ادامه پیشرفت هر دو رشته ورزشی اتخاذ کرد.

در نشست کمیته فوتسال و فوتبال ساحلی کنفدراسیون که در آستانه برگزاری دیدار فینال جام ملت‌های آسیا ۲۰۲۴ تایلند برپا شد، مهدی تاج، نایب رئیس کنفدراسیون فوتبال آسیا و رئیس فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران در آغاز صعود تیم‌های ملی جمهوری اسلامی ایران و تایلند به فینال این مسابقات را تبریک گفت و از مربیانی فدراسیون فوتبال تایلند قدردانی کرد. وی گفت به دومین جلسه کمیته فوتسال و فوتبال ساحلی کنفدراسیون فوتبال آسیا خوش آمدید. در اینجا می‌خواهم به هر دو دو تیم فینالیست رقابت‌های جام ملت‌های آسیا تبریک بگویم و به ازبکستان و تاجیکستان هم به دلیل تیم‌های قوی که داشتند تبریک می گویم. امیدوارم فینال و بقیه مسابقات به بهترین شکل به انجام برسند. از صمیم قلب از فدراسیون فوتبال تایلند و همکارانم در کنفدراسیون فوتبال آسیا بابت تلاش‌های گسترده و مربیانی خوب تقدیر و تشکر می کنم.

وی ادامه داد: جام ملت‌های آسیا یک مثال خوب دیگر از رشد و شکوفایی در فوتسال آسیاست. مفتخرم اعلام کنم ما در نحوه برگزاری مسابقات فوتسال و فوتبال ساحلی تصمیم‌گیری خواهیم کرد. این تصمیمات و تغییرات متضمن درخشش تیم‌های آسیایی در عرصه جهانی است و رشد فوتسال و فوتبال ساحلی در قاره ادامه دار خواهد بود.

تاج خاطرنشان کرد: خوشحالم اعلام کنم فوتبال ساحلی و فوتسال جام جهانی در قاره آسیا برگزار شد و تیم‌های آسیایی هم درخشش زیادی در این مسابقات داشته و دارند. همزمان مسابقات در سطح جهانی، سمینارها و دوره‌ها مورد حمایت ملت. در بخش داوران، تیم‌ها و بازیکنان مشخص است که آسیا در فوتسال طلایه دار است. اطمینان دارم به کمک به فدراسیون‌های عضو در این حوزه به پیشرفت ادامه خواهیم داد تا استانداردهای موجود را ارتقا دهیم. امروز در جلسه مشکلاته منتظر نظرات و پیشنهادات شما هستم. الان تریبون را برای حضور و غیاب به معاون دبیر کل کنفدراسیون واگذار می کنم.

در این جلسه پیرامون رقابت‌های جام ملت‌های فوتسال هم بحث و تبادل نظر شد و بر این اساس با توجه به آماده سازی تیم‌ها برای جام جهانی فوتسال بانوان فیفا که قرار است در سال ۲۰۲۵ آغاز شود، کمیته فوتسال و فوتبال ساحلی کنفدراسیون فوتبال آسیا فرمت، تاریخ مسابقات و مقررات جام ملت‌های آسیا ۲۰۲۵ فوتسال بانوان AFC را که به صورت چهارساله برگزار می‌شود، تصویب کرد.

عضو سابق تیم ملی جودو ایران درگذشت

ملی پوش سابق جودو ایران که سابقه قهرمانی جوانان آسیا را هم دارد جان به جان آفرین تسلیم کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، امیر ملکی پور قهرمان اسبق جودو جوانان آسیا و عضو سابق تیم ملی بزرگسالان به دلیل عارضه قلبی دارفانی را وداع گفت.

برگشت به عقب گلبال در مسیر پارالمپیک

تیم ملی گلبال با وجود چراغ سبز کمیته پارالمپیک در وضعیتی مبهم برای حضور در پارالمپیک به سر می‌برد، اتو یکی از دو رویداد مصوب برای ارزیابی ملی‌پوشان و تحلیل نصف ونیمه آنها دلیل این موضوع است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سیاستی که کمیته ملی پارالمپیک برای اعزام ورزشکاران و تیم های صاحب سهمیه به بازی های پارالمپیک تدوین کرده است وضعیت تیم ملی گلبال برای حضور در این دوره بازی ها را مبهم کرده است. وضعیتی که با وجود برخی مصوبات و همراهی ها همچنان پیچیده و سرانجام آن نامشخص است.

تیم ملی گلبال ایران آبان گذشته در مسابقات آسیا پاسفیک که به میزبانی هانگژو برگزار شد به عنوان قهرمانی دست یافت و سهمیه آن رقابت ها برای بازی های پارالمپیک ۲۰۲۴ پاریس را از خود کرد.

اینگونه شرایط مهیا شد تا گلبال ایران بعد از ۱۲ سال در بازی های پارالمپیک حضور داشته باشد. با این حال مسئولان کمیته ملی پارالمپیک بر اساس سیاست های کیفی گرایی، اعزام این تیم به بازی ها را منتفی کرده و حتی موضوع را به صورت شفاهی به مسئولان فدراسیون نابینایان و کم بینایان هم اعلام کردند. همین مساله تشکیل اردوی تیم ملی گلبال بعد از قهرمانی در مسابقات آسیا پاسفیک و کسب سهمیه را با واقعه مواجه کرد در حالیکه سرمربی تیم ملی برنامه آماده سازی لازم را ارایه داده بود.

در ادامه اما وعده سرمربی تیم ملی گلبال مبنی بر کسب مدال در صورت اعزام به پاریس و رایزنی های صورت گرفته از طرف فدراسیون نابینایان و کم بینایان، منجر به تغییر رویکرد نسبت به این تیم و متمایل شدن مسوولان کمیته پارالمپیک برای اعزام آن به پاریس دارد. البته مشروط به حضور در دو تورنمنت بین المللی به مربیگی آلمان و سوئد و ارزیابی عملکرد ملی پوشان در آنها.

تیم ملی گلبال ایران به واسطه سهمیه‌ای که برای پارالمپیک کسب کرده بود به حضور در آنها دعوت شد. در همین راستا ملی پوشان گلبال ایران اسفند سال گذشته در تورنمنت بین المللی برلین شرکت کردند به جز فرانسه و چین ۶ تیم دیگر که صاحب سهمیه پارالمپیک شده اند در این تورنمنت شرکت داشتند.

فوتسال قهرمانی آسیا - تایلند

مقایسه آماری ایران و تایلند قبل از فینال

تیم‌های ملی فوتسال ایران و تایلند که خود را برای دیدار نهایی جام ملت‌های آسیا آماده می کنند عملکردی نزدیک به هم داشتند. هر چند در تاریخ رویارویی دو تیم، برد بیشتر با کشورمان بوده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تیم‌های ملی فوتسال ایران و تایلند در دیدار فینال رقابت‌های جام ملت‌های فوتسال آسیا یکشنبه ساعت ۱۴:۳۰ به مصاف تایلند خواهد رفت.

تایلند پیش از این در سال‌های ۲۰۰۰ و ۲۰۰۸ میزبانی این بازی‌ها را برعهده داشت که در سال ۲۰۰۰ در دیدار رده‌بندی موفق شد با نتیجه ۸ بر ۶ ژاپن را شکست دهد و به عنوان سوم دست پیدا کند.

در سال ۲۰۰۸ تایلند توانست به دیدار نهایی راه پیدا کند اما با نتیجه ۴ بر صفر مغلوب ایران شد و به مقام دوم رسید. تایلندی‌ها علاوه بر سال ۲۰۰۸، یک بار هم در سال ۲۰۱۲ توانستند به فینال آسیا برسند که برابر ژاپن با نتیجه ۶ بر یک مغلوب شدند و باز هم عنوان دومی را کسب کردند.

۹ تقابل ایران و تایلند در ادوار مختلف

تیم ملی تایلند تاکنون ۹ بار در جام ملت‌های فوتسال آسیا به مصاف ایران رفته است که ۷ برد برای ایران، یک برد برای تایلند و یک تساوی به ثبت رسیده است. نتایج دیدارهای این دو تیم در مسابقات قهرمانی آسیا به شرح زیر است:

جام ملت‌های ۲۰۲۲ مرحله نیمه نهایی: ۵ بر صفر به سود ایران

جام ملت‌های ۲۰۱۸ مرحله یک چهارم نهایی: ۹ بر یک به سود ایران

جام ملت‌های ۲۰۱۲: مرحله نیمه نهایی: ۵ بر ۴ به سود تایلند

جام ملت‌های ۲۰۰۸ دیدار نهایی: ۴ بر صفر به سود ایران

جام ملت‌های ۲۰۰۶ مرحله گروهی: ۶ بر ۴ به سود ایران

جام ملت‌های ۲۰۰۵ مرحله گروهی تساوی ۳ به ۳

جام ملت‌های ۲۰۰۴ مرحله نیمه نهایی: ۶ بر یک به سود ایران

جام ملت‌های ۲۰۰۰ مرحله نیمه نهایی: ۸ بر ۲ به سود ایران

جام ملت‌های ۱۹۹۹ مرحله گروهی: ۱۰ بر یک به سود ایران

ایران و تایلند نزدیک تر از همیشه

در دوره جاری جام ملت‌های آسیا تیم‌های ایران و تایلند آمار بسیار نزدیکی داشتند که عملکردشان تاحدی برابر است. با این تفاوت که تیم ملی ایران نشان داده است که در نیمه‌های دوم تیمی به مراتب خطرناک‌تر از نیمه‌های اول است و این آمار هم با توجه به نتایج کسب شده و هم در مقایسه با گل‌هایی که رد و بدل شده قابل مشاهده است.

تایلند:

۴ برد و یک تساوی برابر تاجیکستان در مرحله نیمه نهایی

۳ برد در نیمه اول (برابر چین، میانمار و ویتنام) یک تساوی (برابر عراق) و یک شکست (برابر تاجیکستان)

۳ برد در نیمه دوم (برابر تاجیکستان، عراق و میانمار) یک تساوی (برابر ویتنام) و یک شکست (برابر چین)

تیم ملی تایلند ۱۶ گل زده ۷ گل خورده ثبت کرده است.

۷ گل زده نیمه اول و ۹ گل زده نیمه دوم

۳ گل خورده در نیمه اول و ۴ گل خورده در نیمه دوم

ایران:

۴ برد و یک تساوی برابر ازبکستان در مرحله نیمه نهایی

۳ برد در نیمه اول (برابر افغانستان، کویت و قرقیزستان) و ۳ شکست (برابر بحرین و ازبکستان)

۵ برد در نیمه دوم

تیم ملی ایران ۲۱ گل زده و ۸ گل خورده ثبت کرده است.

۸ گل زده در نیمه اول و ۱۳ گل زده نیمه دوم

۵ گل خورده نیمه اول و ۳ گل خورده نیمه دوم

برگزاری کلاس های آموزشی رایگان اسکواش در پارک های البرز

رییس هیات اسکواش البرز اعلام کرد: برگزاری کلاس اسکواش به صورت رایگان در پارک ها با هدف تشویق مردم استان البرز به این رشته ورزشی در سال جاری هدفگذاری شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا نسرین نیکنام افزود: به همین منظور به همت هیات ورزش های همگانی البرز در روزهای پنجشنبه و جمعه هر هفته کلاس های اسکواش البرز در سال جاری بیان کرد و گفت: همچنین از دیگر طرح هایی که به دنبال رایزنی و اجرایی کردن آن هستیم، افزوده شدن رشته اسکواش به عنوان یک واحد درسی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج است.

کنیم

نیکنام ، جذب حامی مالی برای حضور در لیگ برتر در بخش های بانوان و آقایان را از دیگر برنامه های هیات اسکواش البرز در سال جاری بیان کرد و گفت: همچنین از دیگر طرح هایی که به دنبال رایزنی و اجرایی کردن آن هستیم، افزوده شدن رشته اسکواش به عنوان یک واحد درسی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج است.

فعالیت ۵۰۰ مددجوی باستانی کار در مجتمع ندامتگاهی قزلحصار کرج

مدیر مجتمع ندامتگاهی قزلحصار کرج از فعالیت ۵۰۰ مددجو در رشته ورزشی باستانی در این ندامتگاه خبر داد و گفت: امکانات لازم برای ورزش تمام مددجویان فراهم شده است.

به گزارش پیام آشنا، «اله کرم عزیزی» اظهار کرد: واحد تربیت بدنی اداره فرهنگی تربیتی مجتمع ندامتگاهی قزلحصار طی برنامه ریزی منسجم با در اختیار قرار دادن امکانات و ملزومات ورزشی شرایط برخورداری و شرکت در رشته ورزش زورخانه ای را برای زندانیان مهیا کرده است.

وی با بیان اینکه تاکنون ۲ گود زورخانه ای در مجتمع ندامتگاهی قزلحصار فعال بوده است ، افزود: سومین گود زورخانه ای این مجتمع ندانگاهی امروز همزمان با روز فرهنگ پهلوانی و ورزش زورخانه‌ای آغاز به کار کرد.

عزیزی گفت : طبق برنامه ریزی صورت پذیرفته توسط واحد فرهنگی مجتمع ندامتگاهی قزلحصار زندانیان علاقه مند به رشته های سنتی، پهلوانی و باستانی اندرزگاه های مختلف به صورت روزانه و بر اساس زمان بندی های اعلام شده در گود زورخانه فعالیت می کنند.

وی بیان کرد: هر یک از گودهای زورخانه ای محل حضور بین ۱۵ تا ۲۰ زندانی بوده و در طول روز محل فعالیت دوستداران ورزش می باشند.

وی یادآور شد: زندانیان علاقه مند به ورزش زورخانه ای در حال آماده سازی جهت شرکت در مسابقات و رقابت های ورزشی استانی هستند.

درخواست شورای شهر محمدشهر برای توسعه فضاهای ورزشی

رییس کمیسیون فرهنگی ورزشی شورای اسلامی شهر محمد شهر کرج از مسوولان وزارت ورزش و جوانان برای توسعه فضاهای ورزشی در این شهر پرجمعیت استمداد طلبید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمد اسکندری روز پنجشنبه در نشست خبری از کمبود امکانات و فضای ورزشی در این شهر به عنوان مهمترین مشکلات برای ارتقای سلامتی نوجوانان و جوانان و سایر قشرهای مردم یاد کرد و گفت : محمدشهر از امکانات ورزشی به نسبت جمعیت موجود بهره چندانی ندارد.

وی بدون اشاره به شمار فضاهای موجود ورزشی در شهر محمد شهر افزود: کاستی ها و مشکلات ورزشی این شهر به اداره کل ورزش و جوانان استان البرز منعکس شده اما گویا اعتبار و بودجه لازم برای رسیدگی به مشکلات ورزشی محمدشهر وجود ندارد.

اسکندری گفت: اکنون محمد شهر حدود ۱۵ هزار نوجوان و جوان دانش آموز و حدود ۳۰ هزار جوان دانشجو و سرباز و شاغل دارد که فضای ورزشی مناسب در اختیار ندارند.

رییس کمیسیون فرهنگی ورزشی شورای اسلامی محمد شهر از اداره کل ورزش و جوانان البرز خواست تعدادی فضاهای ورزشی موجود را در اجاره برخی مراکز خارج و در اختیار ورزشکاران منطقه قرار دهند. محمدشهر با ۱۵۰ هزار نفر جمعیت در جنوب کرج قرار دارد.

نسرین شاهی صاحب مدال طلا شد

بانوان ملی پوش تیراندازی جانبازان و توان یابان در ماده تپانچه بادی جام جهانی کره جنوبی موفق به کسب مدال طلا و برنز شدند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، نسرین شاهی، ساره جوانمردی و فائزه احمدی بانوان ملی پوش تیراندازی کشورمان در ماده تپانچه بادی بانوان P۲، کلاس SH۱ در مرحله مقدماتی با قرار گرفتن در جمع ۸ نفر نهایی راهی مرحله فینال شدند.

در مرحله فینالی که با حضور ستارگان تیراندازی برگزار شد، نسرین شاهی با ۲۳۹.۷ امتیاز در جایگاه نخست ایستاد و مدال طلا و عنوان قهرمانی را از آن خود کرد. ساره جوانمردی در سوم ایستاد و موفق به کسب مدال برنز شد. فائزه احمدی دیگر نماینده کشورمان با ۱۴۸ امتیاز در رده ششم قرار گرفت.

پیش از این نیز رقیه شجاعی در ماده تفنگ بادی ایستاده در جایگاه هشتم قرار گرفت و تیم تپانچه بادی میکس کشورمان متشکل از محمدرضا میرشفیعی و نسرین شاهی به مدال نقره رسیدند. همچنین محمدرضا میرشفیعی در ماده تپانچه بادی آقایان موفق به کسب مدال نقره شد.

این مسابقات با حضور ۱۲۵ ورزشکار (۷۱ مرد و ۵۴ زن) از ۲۷ کشور جهان به میزبانی کره جنوبی برگزار می‌شود.

وحید شمسایی: حق نداریم اشتباهات فینال دو سال پیش را تکرار کنیم

سرمربی تیم ملی فوتسال ایران گفت: برای رویارویی با تایلند با تمام تمرکز به زمین رویم که با کمترین اشتباه نمایش خوبی از فوتسال ارائه کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، وحید شمسایی سرمربی تیم ملی فوتسال در نشست خبری قبل از دیدار فینال جام ملت‌های آسیا مقابل تایلند میزبان این دوره از رقابت‌ها گفت: ما برای رویارویی با تایلند با تمام تمرکز به زمین رویم که با کمترین اشتباه نمایش خوبی از فوتسال ارائه کنیم. تعطیل است و حتماً تماشاگران زیادی برای دیدن این بازی می‌آیند که این موضوع ما را خوشحال می‌کند.

او در پاسخ به سوالی که تفاوت قهرمانی به عنوان بازیکن و مربی در فوتسال آسیا چیست گفت: اینها دو مقوله جدا هستند. خوشحالم که در دو سال مربیگری‌ام دو بار فینال را تجربه کردم به عنوان بازیکن معمولا تمرکز روی خودتان است اما وقتی مربی هستید در قبال ۸۵ میلیون هواداری که تیم ملی کشورشان را عاشقانه دوست دارند مسئول هستید.

شمسایی با بیان اینکه تایلند تیم بسیار قابل احترامی است گفت: هر تیمی که به این مرحله رسیده حتماً شایستگی‌اش را داشته است. من و همکارانم در تمام کنفرانس‌های خبری همیشه با احترام به حریفان بخصوص مربیان کارمان را انجام داده‌ایم، این بخشی از فرهنگ ماست اما باید تأثیر «میگل رودریگو» سرمربی اسپانیایی تایلند را بر رشد فوتبال این کشور با دقت دید، ما همکاریم اما فردا رویروی هم قرار می‌گیریم و حق نداریم اشتباهات دو سال پیش در کویت را مرتکب شویم.

شمسایی در پاسخ به سوالی در مورد برنامه ایران در جام جهانی ازبکستان بیان داشت: جام جهانی فضای متفاوتی دارد، هیچ تیمی از پیش بازنده نیست و همه برای دفاع از اعتبار کشور و البته فوتسال آسیا به میدان می‌روند، تیم ملی ایران هم همینطور است اما الان تمام تمرکز ما روی بازی فینال مقابل تایلند است.

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.

نکته

نوشیدن جوش شیرین باعث کاهش وزن می شود؟

یکی از روش های رایج برای کاهش وزن نوشیدن جوش شیرین است که تصور می شود چربی سوزی را افزایش می دهد و به کاهش وزن اضافی کمک می کند. با این حال، این کار می تواند باعث بروز نگرانی های مختلف سلامتی شود که می تواند بر کیفیت زندگی شما تأثیر منفی بگذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سلامت نیوز ، یکی از روش های رایج برای کاهش وزن نوشیدن جوش شیرین است که تصور می شود چربی سوزی را افزایش می دهد و به کاهش وزن اضافی کمک می کند. با این حال، این کار می تواند باعث بروز نگرانی های مختلف سلامتی شود که می تواند بر کیفیت زندگی شما تأثیر منفی بگذارد.

به همین دلیل است که درک علم پشت افزودن جوش شیرین به رژیم غذایی برای کاهش وزن می تواند به شما کمک کند این کار را با خیال راحت و در صحت کامل انجام دهید.

تئوری پشت جوش شیرین برای کاهش وزن

جوش شیرین - یا بی کربنات سدیم - یک محصول خلاقی است. اخیراً برخی تلفیق ها در مورد تأثیر بالقوه جوش شیرین بر کاهش وزن مورد توجه قرار گرفته اند این نظریه ها نشان می دهد که جوش شیرین می تواند بر هضم و متابولیسم تأثیر بگذارد تا کاهش وزن را افزایش دهد. تصور می شود که جوش شیرین می تواند اسید معده را خنثی کند تا نفخ را کاهش دهد و هضم غذا را تسریع کند که ممکن است به ظاهر لاغرتر و تصور کاهش وزن منجر شود. با این حال، توجه به این نکته مهم است که شواهد بیشتری برای حمایت از توانایی های احتمالی جوش شیرین برای کاهش وزن مورد نیاز است.

فواید بالقوه جوش شیرین برای کاهش وزن

ممکن است عملکرد ورزشی را بهبود بخشد

برخی از مطالعات نشان می دهد که جوش شیرین به عنوان یک یافر در برابر تجمع اسید لاکتیک در عضلات ناشی از ورزش شدید عمل می کند. اسید لاکتیک یک ماده شیمیایی است که توسط بدن تولید می شود و باعث خستگی و درد ماهیچه ها در طول فعالیت بدنی می شود. توانایی بالقوه جوش شیرین برای کاهش اسید لاکتیک ممکن است به شما کمک کند قبل از اینکه ماهیچه هایتان خسته شوند، ورزش طولانی تر یا با شدت بیشتری انجام دهید. همچنین می تواند تعداد کالری سوزانده شده را افزایش دهد که به طور غیر مستقیم به تلاش های کاهش وزن شما کمک می کند.

ممکن است به هضم غذا کمک کند

همانطور که قبلاً ذکر کردیم، جوش شیرین ممکن است به خنثی کردن اسید معده برای کمک به هضم و کاهش نفخ کمک کند. بهبود فرآیند هضم ممکن است به بدن کمک کند غذا را سریعتر جذب و دفع کند که ممکن است به شما این تصور را بدهد که وزن کم کرده اید.

کاهش نفخ همچنین می تواند به لاغری اندام کمک کند و باعث شود این احساس را داشته باشید که وزن کم کرده اید.

اثرات بالقوه جوش شیرین بر روی هضم به کاهش چربی که یک عنصر مهم در از دست دادن وزن اضافی است، گسترش نمی یابد.

ممکن است به قلیایی بودن کمک کند

برخی تحقیقات وجود دارد که نشان می دهد نوشیدن جوش شیرین ممکن است سطح pH بدن را تغییر داده و آن را قلیایی تر کند.

این کار ممکن است رعایت تئوری رژیم قلیایی را برای افراد آسان تر کند که پیشنهاد می کند کاهش سطح pH بدن می تواند تجزیه چربی را بهبود بخشد. توجه به این نکته ضروری است که بدن معمولاً pH را به تنهایی تنظیم می کند و تأثیر تغییرات رژیم غذایی بر این تعادل حداقل است.

می تواند به طور بالقوه به کنترل اشتها کمک کند

برخی افراد ادعا می کنند که نوشیدن آب جوش شیرین به آنها کمک می کند برای مدت طولانی تری احساس سیری کنند یا اشتهایشان کاهش پیدا کرده است.

با این حال، در حال حاضر هیچ مدرک علمی برای حمایت از این ادعاها وجود ندارد و این احساس سیری ممکن است به اثر دارونما نسبت داده شود.

افزایش خطر برای برخی شرایط سلامتی

مصرف منظم مقادیر زیاد جوش شیرین ممکن است خطر ابتلا به برخی بیماری ها به ویژه مشکلات قلبی یا کلیوی را افزایش دهد. این به دلیل محتوای بالای سدیم موجود در جوش شیرین است که می تواند فشار خون را افزایش داده و فشار بیشتری بر کلیه ها و قلب وارد کند.

چطور بدون نوشیدن جوش شیرین لاغر شویم؟

در حالی که ممکن است وسوسه انگیز باشد که به سراغ راه حل های "آسان" برای از بین بردن چربی اضافی بدن بروید اما کاهش وزن پایدار نیاز به رویکرد جامع تری دارد.

ایجاد تغییرات در رژیم غذایی و سبک زندگی و ورزش منظم تر، راه های اثبات شده ای برای کمک به کاهش وزن و حفظ آن برای همیشه است.

بیایید نگاهی دقیق تر به چگونگی کاهش وزن با استراتژی های سالمپیندازیم.

تغییرات رژیم غذایی

یکی از مهم ترین اقداماتی که می توانید برای کاهش وزن بردارید، تنظیم رژیم غذایی است. مهم است که تا حد امکان بر روی غذاهای کامل و فرآوری نشده تمرکز کنید، از جمله:

توصیه می شود در صورت مشاهده موارد زیر با پزشک خود وقت ملاقات بگیرید:

تغییرات وزن قابل توجه و ناخواسته

میزانه یا مدیریت وزن علیرغم تغییرات سبک زندگی و رژیم غذایی

تشخیص بیماری هایی مانند دیابت، فشار خون بالا یا کلسترول بالا

علائم یک اختلال خوردن، مانند محدودیت شدید کالری، پرخوری و پاکسازی یا وسواس نسبت به غذا و تصویر بدن

کاهش قابل توجه کیفیت زندگی شما به دلیل مشکلات وزن

تجربه این مسائل ممکن است نشان دهنده یک بیماری زمینه ای جدی باشد که نیاز به درمان حرفه ای برای بهبود کیفیت زندگی شما و جلوگیری از عوارض بیشتر دارد.