ابتکار
روزنامه صبح ایران
روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
محمدعلی وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰- ۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فربد، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
یکشنبه / ۲۰ آبان ۱۴۰۳ / شماره ۵۷۷۴
۸ جمادی‌الاول ۱۴۴۶ - ۱۰ نوامبر ۲۰۲۴
سال بیستم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

تجربه لاغر شدن به کمک این مواد غذایی

اگر تاکنون راه‌های زیادی را برای کاهش وزن انتخاب کرده و موفق نبوده‌اید باید بدانید کربوهیدرات‌های پیچیده حاوی ۲ نوع ماده به نام‌های بتاگلوتان و اینولین هستند که برای رسیدن به هدف کاهش وزن به شما کمک خواهند کرد.

به گزارش از ایسنا،مصرف این نوع کربوهیدرات‌ها باعث تولید بیشتر هورمون کنترل اشتها شده و به فرد احساس سیری طولانی مدت می‌دهد. همچنین مصرف این کربوهیدرات‌ها به سطوح پایین‌تر چربی‌های مضر و چربی احشایی که با خطر ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی و برخی از انواع سرطان‌ها مرتبط هستند، کمک می‌کند.

با شش گزینه گیاهی که به آنها اشاره خواهیم کرد می‌توان به کنترل اشتهای بیش از حد کمک کرد:

_ مارچوبه: برخی غذاها در فرایند هضم تاثیر فراوانی دارند و مارچوبه یکی از این غذاها است. این گیاه منبع اینولین؛ فیبر ویژه‌ای است که به افزایش باکتری‌های خوب روده کمک می‌کند و باعث هضم موثرتر غذاها می‌شود. مارچوبه باعث افزایش متابولیسم بدن شده و به عنوان یک چربی سوز، به لاغری شما کمک می‌کند. هر ۱۰۰ گرم مارچوبه فقط ۲۰ کیلوکالری انرژی دارد و بدین ترتیب یک جایگزین بسیار عالی برای میان وعده‌های پر کالری است.

_ موز: مصرف این میوه سرشار از پتاسیم و ویتامین ب ۶، باعث افزایش تولید سروتونین در مغز می‌شود. به طوری که مصرف آن با کاهش استرس و اضطراب رابطه دارد. اگرچه موز میزان کربوهیدرات یا قند بالایی دارد، اثر چندانی بر سطح قندخون بدن نمی‌گذارد.

_ پیاز: مصرف پیاز یک راه طبیعی برای کاهش وزن و چربی اضافی بدن است. پیاز حاوی اسانس‌های مختلف و مواد معدنی است، که به سرعت سوخت و ساز بدن را بالا برده و منجر به کاهش وزن طبیعی می‌شود. پیاز دارای آنتی اکسیدان‌ها و خواص ضد التهابی است که یکی از سلاح‌های عالی در برابر افزایش وزن است.

_ جو: این را بدانید که تنها دو وعده روزانه مصرف جو، کلسترول LDL یا مضر را تا بیش از ۵ درصد در عرض ۶ هفته کاهش می‌دهد. بتاگلوتان موجود در جو باعث دفع LDL از بدن می‌شود.

_ کنگر فرنگی: آرتیشو یا کنگر فرنگی، داروی لاغری است و کسانی که می‌خواهند وزن کم کنند و لاغر شوند می‌توانند هر روز کنگر فرنگی بخورند. از تمام نقاط این گیاه می‌توان برای تهیه انواع سالادها و غذاها استفاده کرد. گیاه تازه را پس از تمیز کردن می‌توان منجمد کرد تا در فصول مختلف از آن استفاده شود.

_ قارچ: می‌توان با مصرف قارچ به جنگ با چربی‌های بدن رفت؛ البته مصرف قارچ سرخ شده از سوی متخصصان توصیه نمی‌شود. قارچ بخارپز یا کبابی شده در فر انتخاب مناسب‌تری است. توصیه می‌شود که در این رژیم وعده ناهار یا شام را به قارچ اختصاص دهید. البته می‌توانید صبحانه هم یک غذای ترکیبی مثلا املت قارچ بخورید. قارچ حاوی بتا گلوکان است که برای تقویت سیستم ایمنی و افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها مهم و لازم است.

عکس‌نوشت

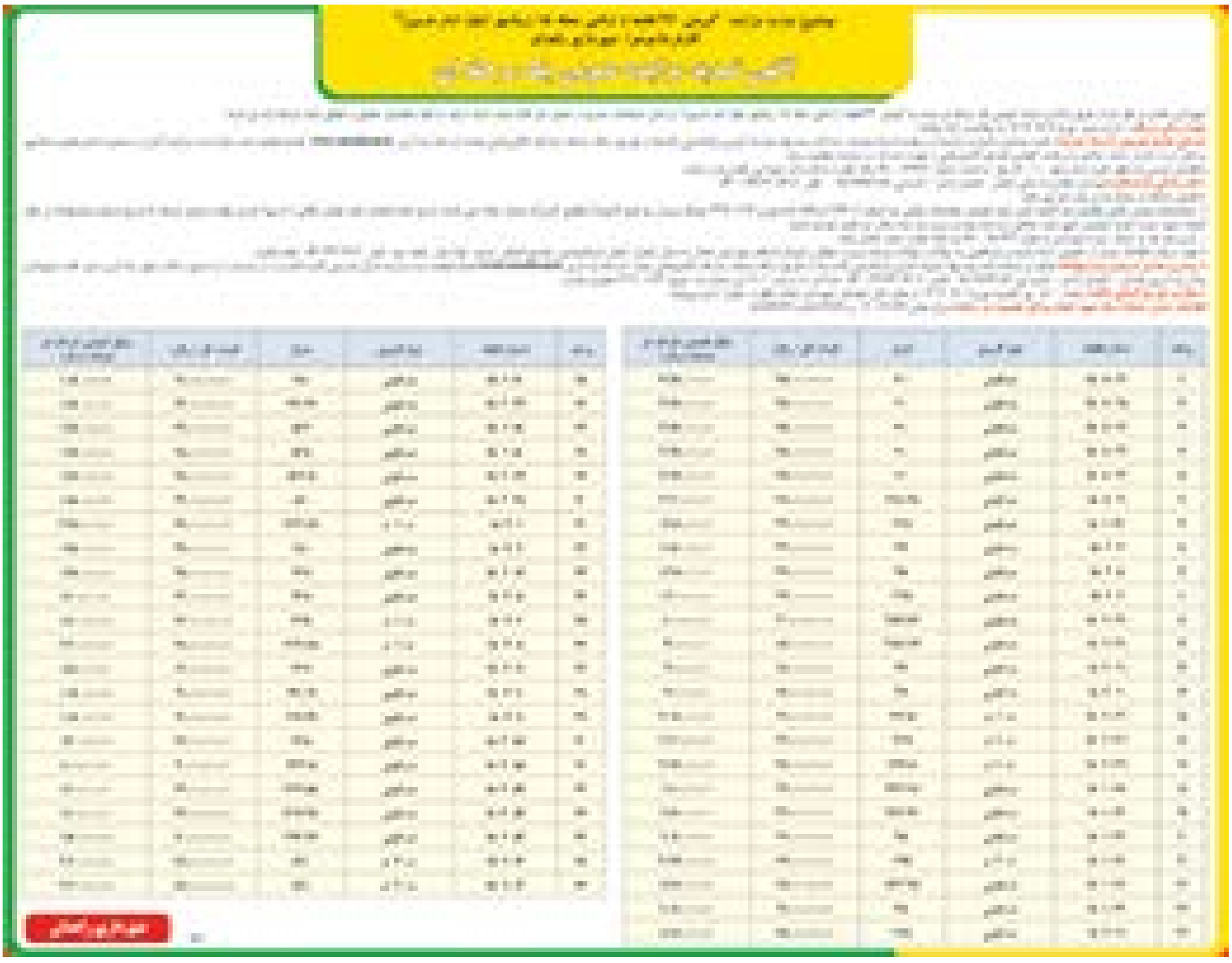
جشنواره پاراگلایدر های تزئینی و آزاد - گلستان

عکس: محمد عطایی / ایرنا

تازه‌های علمی

جدیدترین عینک زیرنویس کننده گفتار برای ناشنوایان معرفی شد

عینک ایرکپس(AirCaps) با استفاده از هوش مصنوعی قادر است صحبت اطرافیان را در لحظه برای فرد ناشنوا زیرنویس کند.

به گزارش ایسنا، محیط‌های پر سر و صدا برای افراد ناشنوا چالش‌هایی را ایجاد می‌کنند، به ویژه زمانی که آنها تلاش می‌کنند تشخیص دهند که یک فرد خاص در چنین محیطی چه می‌گوید.

به نقل از نیواطلس، عینک ایرکپس(AirCaps) برای کمک به این افراد طراحی شده است. این عینک توسط یک دانشجوی علوم رایانه در دانشگاه کُرنل به نام نیربای نارانگ(Nirbhay Narang) اختراع شده که اکنون در حال تجاری‌سازی این فناوری از طریق شرکتی است که به همین نام (AirCaps) تاسیس کرده است. این عینک شبیه به عینک‌های سنتی با قابی ضخیم، از طریق بلوتوث به یک برنامه در گوشی همراه کاربر متصل می‌شود. گفتنی است که این عینک فعلا با گوشی‌های آیفون کار می‌کند و نسخه اندروید برنامه آن در دست توسعه است. جدیدترین عینک زیرنویس کننده گفتار برای ناشنوایان معرفی شد نحوه کار این عینک بدین صورت است که وقتی میکروفن تلفن همراه کاربر، صدای یک فرد انتخاب شده را که در نزدیکی کاربر قرار دارد، دریافت می‌کند، یک الگوریتم تبدیل گفتار به متن مبتنی بر هوش مصنوعی، کلمات گفتاری وی را به متن تبدیل می‌کند که خیلی سریع به صورت زیرنویس در شیشه عینک به نمایش درمی‌آید. متن‌های زیرنویس شده درون لنز عدسی عینک نمایش داده می‌شوند، جایی که کاربر می‌تواند آن را به راحتی بخواند. ضمن اینکه نسخه‌ای از این متن به عنوان پشتیبان بر روی صفحه نمایش گوشی همراه نیز نمایش داده می‌شود. به گفته این شرکت، این برنامه در حال حاضر زبان‌هایی مانند انگلیسی، اسپانیایی، فرانسوی، ایتالیایی، چینی، آلمانی و پرتغالی را می‌شناسد. همچنین عبارات خاص، عامیانه یا سایر کلماتی که در حال حاضر در دایره واژگان این برنامه وجود ندارند، می‌توانند به صورت دستی توسط کاربر اضافه شوند. عینک ایرکپس در حال حاضر فقط برای خریداران آمریکایی از طریق وبسایت این شرکت در دسترس است. این عینک با قیمت اولیه ۶۹۹ دلار آمریکا عرضه می‌شود. خریداران می‌توانند یک اشتراک ماهانه ۴۹ دلاری را انتخاب کنند که به آنها امکان می‌دهد از سیستم تبدیل گفتار به متن به صورت آفلاین استفاده کنند یا می‌توانند ساعتی دو دلار برای استفاده از آن از طریق یک سرور آنلاین در صورت نیاز پرداخت کنند.