

مطبَخ

نعنا، تند و تیز و خنک

سپیده سلیمی

نعنا گیاهی است با طبیعت گرمابخش و سرد و خنک کننده . اگرچه یافتن خواص گرمی یا سردی در یک گیاه واحد تعجب آور است اما اثر گرمابخشی یا خنک کنندگی نعنا به نحوه استفاده از آن بستگی دارد . نعنا وقتی به صورت خوراکی مصرف شود اثر گرمابخش دارد و گردش خون را بهبود می بخشد از این رو دارویی ایده‌آل برای افراد ضعیف و دوران نقاهت پس از بیماری‌ها است ، اگرچه اغلب به دنبال طعم خنک و تازگی بخش آن احساس سردی و کرختی در دهان بر جای می ماند . چنانچه نعنا بر روی پوست مصرف شود نیز تأثیری مشابه خواهد داشت .



نعنا قرن‌ها است که توسط انسان مصرف می شود. یونانی‌ها و عبری‌ها از رایحه خنک و تازگی بخش آن عطر می ساختند . در یونان و روم باستان آن برگ نعنا تاج‌هایی برای مراسم مذهبی درست می کردند و از آن برای درمان بیماری‌های گوارشی ، سردردها ، سرفه ، ناراحتی‌های دستگاه دفع ادرار ، جای نیش حشرات و مارگزیدگی استفاده می کردند. زنان رومی از مخلوط عسل و نعنا برای خوشبو کردن دهان سود می بردند و مردان عرب نیز طبق سنتی قدیمی به‌عنوان سمبل دوستی و محبت چای نعنا می نوشیدند . نعنا از گذشته‌های دور به‌عنوان تقویت کننده قلب شهرت داشته است و موجب تسکین تپش قلب شده ، عملکرد قلب و دستگاه گردش خون را بهبود می بخشد. همچنین موجب تعریق می شود که خود می‌تواند با سرماخوردگی ، تب و بسیاری از بیماری‌های زمستانی مبارزه کند . تأثیرات آرامش بخش و ضدالتهاب آن نیز موجب می شود کمکی مفید برای همه ناراحتی‌هایی که با اسهاسم و درد همراه هستند باشد . از جمله دل‌درد، کولیت، نفخ، سوزش سر معده، سوءهاضمه، سسکه، میگرن و بی خوابی. ترکیبات موجود در نعنا از روده در برابر تحریکات آزادنده محافظت می کند و از این‌رو مصرف آن می‌تواند برای بیماری‌هایی مانند اسهال، یبوست‌های ناشی از عدم تحرک و زخم‌های روده‌ای مفید باشد .
تندی آن محرک کبد و کیسه صفرا است و به این سبب خوردن نعنا موجب تصفیه کبد شده و در درمان سنگ کیسه صفرا موثر است . در گذشته روغن نعنا را به‌عنوان روغنی نیروبخش به آب وان می افزودند و برای جلوگیری از غش و سرگیجه آن را اشتناقی می کردند . از خاصیت تسکین بخشی آن در مصارف خارجی نیز می‌توان به اشکال مختلفی سود برد. به‌عنوان مثال بشتن برگ‌های کوبیده نعنا روی مفاصل دردناک و متورم ، ناشی از آرتروز و تقرس می‌تواند درد آنها را تسکین دهد.

روغن‌های فرار استخراج شده از نعنا نیز خواص میکروب کشی دارند به‌ویژه کافور و منتول (یا جوهر نعنا) که از آن دارویی مفید برای ضدعفونی کردن سرمازدگی ، بریدگی‌ها و خراشیدگی‌ها می‌سازند. همچنین از نعنا داروهای اشتناقی مفیدی برای سرماخوردگی‌ها و عفونت‌های تنفسی ساخته می شود ضمن آنکه از آن می‌تواند دهانشویه و محلول غرغره موثری برای گلودرد تهیه کرد . روغن نعنا می‌تواند درد دندان را تسکین دهد و از آن در ساخت قطره‌های مسکن برای گوش درد نیز استفاده می‌شود .

مصرف نعنا در ایران به صورت سنتی به عنوان سبزی خوردن همراه با انواع غذا و در غذاهایی مثل خورش کرفس و آش متداول است . همچنین اغلب از عرق نعنا نیز در تهیه شربت‌ها و برای تسکین دل‌درد و تقویت قلب استفاده می شود . در اینجا کاربرد دیگری برای نعنا در طبایخی ارائه شده است .

- ژله و پنبه و نعنا**
- ۹۰۰ گرم سبب**
- مقداری شکر**

۳ قاشق سوپخوری برگ نعناي تازه، ریز خرخ شده سب‌ها را پس از شست‌وشو به قطعات درشت خرد کنید و در قابلمه‌ای ریخته آفتدار آب به آن اضافه کنید تا آب روی سب‌ها را بگيرد . ظرف را روی حرارت اجاق گاز قرار دهید تا آب به جوش آید . بگذارید مخلوط سبب و آب بجوشد تا میوه نرم شود .

سبب این مخلوط را با استفاده از یک قطعه پارچه تمیز نازک مانند نظیف صاف کنید . به این ترتیب که مخلوط سبب را در آن بریزید و آن را در قابلمه دیگری به نحوی قرار دهید که مایع حاصل از پخت سبب و آب سبب‌ها از دستمال در ظرف دوم بچکد . دستمال را به گونه‌ای در لبه قابلمه ثابت کنید که یک شب تا صبح مایع و آب آن کاملاً از دستمال رد شود . از فشردن سبب در داخل دستمال خودداری کنید وگرنه ژله شما شفاف نخواهد شد . صبح روز بعد میزان مایع جمع شده در ظرف را اندازه‌گیری کنید و به ازای هر ۶۰۰ میلی‌لیتر از آن ۴ پیمانه شکر اضافه کنید . آن را بر روی حرارت ملایم اجاق گاز قرار دهید بگذارید آرام‌آرام به جوش آمده و شکر در آن حل شود . بگذارید بجوشد تا قوام آید . برای آزمایش قوام کافی آن می‌توانید یک قاشق از آن را در یک نعلبکی بریزید و بگذارید سرد شود . اگر سطح روی آن بسته شد و چین افتاد، قوام ژله کافی است . آن را از روی حرارت برداشته بگذارید سرد شود . سپس نعنا را اضافه کنید و مخلوط نمایید . ژله را در ظروف درسته شیشه‌ای که قبلاً داغ و استریل کرده‌اید بریزید و در یخچال نگاه دارید . پس از بازکردن در ظرف آن را در مدت یک هفته مصرف کنید .

اگر از مادر بزرگ‌تان بچقه و یا نکه پارچه‌ای دست‌دوز و کار شده برای شما به یادگار مانده است ، جهت حفظ و نگهداری از آن صندوقچه و یا کم‌دار انتخاب نکنید . در چنین مکان‌هایی هر چه قدر که به نکات لازم برای نگهداری این قبیل لوازم توجه شود ولی باز هم احتمال پوسیدگی آنها در معرض آسیب رساننده‌های محیطی همچون گرد و غبار ، حشراتی مانند پید ، سوسک و غیره وجود خواهد داشت . این پارچه‌ها نه‌تنها به لحاظ یادگاری از جایگاه ویژه‌ای برخوردارند، بلکه به لحاظ مادی نیز به جهت قدیمی بودنشان ارزشمند هستند . بنابراین به جای آنکه این پارچه‌های ارزش‌را بدون استفاده در معرض پوسیدگی قرار دهید ، از آنها به روش‌های مختلف در دکوراسیون خانه‌تان بهره ببرید :

– **پارچه‌های قدیمی ، رومیزی‌های جدید** : پهن کردن این پارچه‌ها بر روی میزهایی که بیشتر کاربرد تزئینی داشته و به عنوان میز پذیرایی و یا غذاخوری از آنها استفاده نمی‌شوند، یکی از این روش‌ها است . در چنین شرایطی شما می‌توانید مجموعه‌ای از یادگاری‌های قدیمی‌تان را بر روی این میز و در واقع رومیزی چیده و نمایشگاهی از گنجینه‌های گرانبها در گوشه‌ای از فضای خانه‌تان فراهم کنید . در صورتی که لوازم قدیمی دیگری ندارید با قرار دادن عکس‌هایی از افراد قدیمی

اندام

در میان هر سه نفری که بعدازظهرها برای ورزش به پارک می‌روند، یک نفر از آنها تلاش می‌کند تا با انجام ورزش‌های سخت خود را به وزن ایده‌آل برساند. ولی آیا واقعاً چنین ورزش‌هایی می‌تواند فرد را در دستیابی به تناسب اندام کمک کند؟ اگر ورزش‌های سخت می‌تواند فرد را به وضعیت مطلوب بدنی برساند، پس چرا بسیاری از افراد از این شکایت دارند که پس از دویدن طولانی و عرق کردن حسابی دوباره فردا صبح سر وزن اولیه‌مان هستیم و انگار نه انگار که روز قبل دو کیلومتر دویدیم. در انجام فعالیت‌های ورزشی توجه به میزان ساعت و شدت ورزش از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این طرز تفکر که برای لاغر شدن باید چنان ورزش کرد که عرق از تمام نقاط بدنمان سرازیر شود یک باور قدیمی و غلط است که در بسیاری



مهر گیاه	
	
سحر شهنازی : گیاهی است یک‌ساله، معطر، دارای ساقه توخالی، راست و منشعب به ارتفاع ۱۲۰–۴۰ سانتی‌متری. بن ساقه نازک و دوکی شکل، برگ‌ها، دمبزرگ‌دار، ۳–۵ بارشانه‌ای، برگ‌ها قاعده‌ای دارای انشعابات سه‌تایی و آخرین تقسیمات برگ نخی شکل است. برگ‌های ساقه‌ای کوچک‌تر و با تقسیمات انتهایی بلندتر است. گلبرگ‌ها زردرنگ و غیرشعاعی، میوه بیضوی، محدب و بدون کرک است. میوه به رنگ قهوه‌ای روشن و کرک، محدب و دارای سه رگه طولی نخی شکل و برجسته بر روی سطح پستی هر مرکاپر آن است. میوه‌ها بومی محوطی و مزه‌ای تقریباً شبیه زیره سیاه دارند. زمان جمع آوری میوه شوی‌بعد از رسیدن میوه از اواسط تیر تا مهرماه و برای سرشاخه هوایی و برگ‌های شوی‌قبل از رسیدن میوه‌ها یا برای کیفیت بهتر درست قبل از گل دادن است. میوه شوی‌د دارای	
نام علمی:	<i>Anethum groveolens</i>
خانواده	Apiaceae

جدول شماره ۵۸۶	
فرهنگ امای Farhang_Emami@yahoo.com	
 ۱ ـ صدای مخصوص ناشی از انقباض ناخواسته کم و بیش دردناک حجاب حاجب ـ نویسنده فرانسی کتاب نبوغ مسیحیت ـ ۲ ـ به آتن فرستنده امواج الکترومغناطیسی هم گفته می‌شود ـ تزئین شده ـ ۳ ـ بچه گوسفند ـ پول کشور ایتالیا ـ لباس پوشیده ـ حرف انتخاب ـ ۴ ـ پنجمین حرف انگلیسی ـ شایسته و سزوار ـ صفت مقرب ـ میوه گوشندار تابستانی ـ ۵ ـ بیماری واگیر نزله بینی ـ رهبر شهید فدائیان اسلام ـ مسابوی و برابر ـ ۶ ـ کنج و گوشه در هندسه ـ استخوان سینه پرنده ـ ضمیر انگلیسی ـ ۷ ـ ششمین حرف	
حل جدول ـ ۵۸۵	



خانه

پارچه‌های قدیمی در دکوراسیون امروزی

الهام اسمعیلی	
	
خانواده‌تان در قاب‌های متناسب چنین مجموعه‌ای را مهیا کنید.	
یک پیشنهاد : صندوقچه‌های قدیمی در دکوراسیون امروزی بسیار مورد توجه قرار گرفته‌اند . این صندوقچه‌ها نیز بستر مناسبی برای لوازم یاد شده هستند ولی در صورتی که صندوقچه قدیمی شما با گذشت زمان در سطح خارجی آن دچار فرسودگی‌هایی شده و ظاهری نازیبا پیدا کرده است ، می‌توانید با استفاده از این قبیل پارچه‌ها هم آن قسمت‌ها را پوشانده و هم جلوه‌ای متفاوت برای پارچه ایجاد کنید . در ضمن از روی سطح صندوقچه نیز به عنوان میزی برای قاب عکس‌ها و اشیای قدیمی می‌توان استفاده کرد.	
– پرده‌های دیواری : بسیاری از این پارچه‌ها و یا بقچه‌های قدیمی قابلیت استفاده به عنوان پرده‌های دیواری را دارا هستند به این معنا که می‌توانید آنها را توسط میله‌های فلزی اولیه‌ای شکل مخصوص پرده بر روی یکی از دیوارهای فضای خانه نصب کنید . برای این منظور می‌بایست چوب‌پرده‌ای زیبا و متناسب با ابعاد پارچه بر روی دیوار متصل کرده و سپس با دوخت حلقه‌های پارچه‌ای و یا	
یک پیشنهاد متفاوت : اگر به جای پارچه‌ای ارزشمند ، لباسی دوخته شده از همان قبیل پارچه‌ها به شما ارث رسیده و یا هدیه شده باشد، از آنجا که پوشیدن و همچنین شست‌وشوی مکرر سبب آسیب رسیدن به این یادگار قدیمی خواهد شد ، این لباس را نیز به همان ترتیب و با یکی از روش‌های فوق در	

چگونه ورزش کنیم تا لاغر شویم؟

بهاره مهرزاد	
	
بیشتری به خوردن غذا از خود نشان می دهد. اگر هم چنین نکند با خوردن وعده‌های معمولی غذایی خواهد توانست همان مقدار قند از دست رفته را به بدن برگرداند. چه بسا که این مقدار پس از برگشت از پیاده‌روی تند دو برابر بیشتر از گذشته باشد.	
بر طبق توصیه کالج آمریکا ورزشی مناسب است که شدت آن بر حسب ضربان قلب ماکزیمم باشد. (به عبارت دیگر آرام و پیوسته صورت گیرد) شدت ورزش از کم کردن سن فرد از عدد ۲۲۰ به دست می آید. اگر شما ۴۰ ساله هستید، ماکزیمم ضربان قلب‌تان ۱۸۰ است. بدیهی است که با انجام ورزش در چنین حد ماکزیمی سریعاً خسته می شوید. کالج فوق توصیه می کند ورزش باید بین ۶۰ تا ۹۰ درصد ماکزیمم ضربان قلب انجام شود. بنابراین این فرد ۴۰ ساله باید ورزش را با شدتی بین ۱۰۸ (۶۰/۶۰ ضربدر ۱۸۰) و ۱۶۲ (۹۰/۶۰ ضربدر ۱۸۰) در دقیقه انجام دهد. این درصد برای افراد غیرورزشکار بین ۶۰ تا ۷۵ درصد است. البته فراموش نکنید که این مطلب تنها در افراد سالم صدق می کند. در صورت ابتلا به هرگونه بیماری عروق کرنر ابتدا با پزشک‌تان مشورت کنید. این نکته را هم از یاد نبرید که فعالیت بدنی به عنوان تنها ابزار کاهش وزن تنها دو تا سه درصد	
فعالیت	سوخت کالری در هر دقیقه
دوچرخه سواری شش کیلومتر در ساعت	۴
ایروبیک	۹
دویدن آهسته پنج کیلومتر در ساعت	۸
طناب زنی آهسته	۷
طناب زنی متوسط	۹
طناب زنی سریع	۱۱
اسکیت سواری	۶
تنیس روی میز	۶
بدمینتون	۶
بسکتبال	۷
دویدن با سرعت هشت کیلومتر در ساعت	۱۳
راه رفتن دو کیلومتر در ساعت	۳
راه رفتن سه کیلومتر در ساعت	۵

بخت و اقبال

راه‌های دستیابی به شانس

اهمیت هستند، بی‌نصبی می‌مانند. در حقیقت این افراد موقعیت‌های شانس را به دلیل بی‌توجهی به اطرافشان از دست می‌دهند. تلاش دیگر برای کسب شانس نهراسیدن از تغییر است. اگر کارتان تغییر کرد هیچ ترسید و نگران نباشید. با افراد و طرز فکرهای مختلف آشنا می‌شوید و موقعیت‌های جدیدتری برایتان پیش می‌آید. همیشه جنبه مثبت اتفاقات را در نظر بگیرید. تصور کنید در حال رفتن به سرکارتان در حالی که عجله دارید و باید یک جلسه مهم را برنامه ریزی کنید، تاکسی‌ای که در آن سوارید با یک کامیون تصادف می‌کند. این را به حساب بدشانسی نگذارید. به این فکر کنید که امکان داشت سرتان به شیشه برخورد می‌کرد و جراحت عمیق برمی‌داشت یا اتفاق بدتر دیگری پیش می‌آمد. پس همواره اتفاقات ناگوار دلیل بدشانسی شما نیستند. این خوش‌شانسی شما است که سالم هستید.

پس خوش‌بین باشید و با کنار گذاشتن افکار منفی آغوش‌تان را برای ورود شانس باز کنید.
انعطاف‌پذیری
بالایسی برخوردارند. امتحان کنید، اگر می‌خواهید همیشه بخت یارتان باشد و سکه شانس را به این فکر دست‌تان بگیرید. به اتفاقات پیرامون خود بیش از گذشته توجه کنید. موقعیت‌های شانس را در نظر بگیرید. افراد خوش‌شانس همواره می‌شود که به علت ترکیبات فوراتوکومارینی پیچیده آن است. از فرآورده‌های موجود لکه‌های سیاه بر روی پوست می‌شود که به علت ترکیبات فوراتوکومارینی پیچیده آن است. از فرآورده‌های موجود در بازار می‌توان به قرص وگراتول آتوم اشاره کرد. برگ و میوه شوید از اجزای اصلی فرآورده آتوم است.

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

یونانی – خوشبینی به آینده – شروع و آغاز . ۸ – نوین و جدید نویسنده کتاب ژان کریستف – فرد امای نهی . ۹ – دیوانه و مجنون – کج و خمیده – پدر ترک‌زبان . ۱۰ – شهر استان کرمان – سیاره انسانی– آب انبار . ۱۱ – مامور سیاسی یک دولت در کشوری بیگانه – نو و تازه – پرتو . ۱۲ – روایت – جا و محل – پول حرام – قلم خارجی . ۱۳ – دو یار هم‌قد – آقابان – مکتب ادبی قرن ۱۹ که در فرانسه به وجود آمد. ۱۵ – خوش خلق و خندان – سلول .

🍷 ۱ – اطاعت نکردن و انجام ندادن – کشور و کناتالی در قاره آمریکا . ۲ – تصویری پررمز و راز با ظاهری طنز – نام یکی از بحور شعر . ۳ – یکی از جشن‌های باستانی – صدا و نغمه – سختی و عذاب – مروارید. ۴ – چه وقت؟ – سنگ انداختن – سرود و شادی – کشتی جنگی . ۵ – ساده و زودباور – نوع سنگی آن سابقاً با خانه خرید و فروش می‌شد – برابر هم و هم‌وزن . ۶ – دیگ دهان‌گشاد – جداکننده – مرز از زمین کشاورزی – جواب گرفته . ۸ – یک صدم هکتار – شاعر انگلیسی و اثر و نشان . ۹ – خوردنی صبحانه – چرم برای – خلاصه . ۱۰ – گرمای و بلندمرتبه – فرش کوچک – پرنده حلال‌گوشت . ۱۱ – از انواع نان – پدر – عضو استخوانی . ۱۲ – واحد شمارش حیوان – از بین بردن و به قتل رساندن – دومین حرف یونانی – لنگه‌بار . ۱۳ – سوره قرآنی – در یونانی به معنی تشری گفته شده – پیش درآمد اصول – وسیله کباب کردن . ۱۴ – رهبر و فرمانده قوم هون – جانوری شبیه به چلباسه با زبان دراز . ۱۵ – شهری در نزدیکی ملایر – گوشتیامه دانشگاه .

گفتارها

راه‌های مقابله با چاقی

دکتر رضا آم‌ری‌نیا

روز یکشنبه قسمت دوم این مطلب و راه‌های اساسی کاهش وزن به چاپ رسید امروز بخش پایانی آن را می‌خوانید.

ج- ورزش : یکی از موثرترین روش‌ها برای کم کردن وزن داشتن رژیم غذایی توام با یک فعالیت مناسب ورزشی است . تحقیقات نشان داده رژیم غذایی همراه با ورزش تأثیر بیشتری نسبت به انجام تک‌تک آنها دارد . ورزش سبب می‌شود که قسمت‌های مختلف بدن با توجه به فعالیتی که انجام می‌دهند به طور متناسب لاغر شوند. توصیه به ورزش‌های ایروبیک می‌شود چرا که در این نوع ورزش دو خاصیت شدت و سرعت کم باعث می‌شود سوخت غالب برای تولید انرژی چربی‌ها باشند افزایش شدت و سرعت ورزش باعث می‌شود سهم کربوهیدرات‌ها در تولید انرژی بالا رود چرا که کربوهیدرات‌ها کاسئین کمتری برای آزاد شدن انرژی‌شان نیاز دارند و سریع‌تر انرژی آزاد کنند که بتوانند جبران سرعت بالای ورزشی را داشته باشند . برای کم کردن وزن ورزش‌های استقامتی پیشنهاد می‌شود که راحت‌ترین در دسترس‌ترین و کم‌هزینه‌ترین ورزش پیاده‌روی است به شرط اینکه پوستنگی آن حفظ شود یعنی رفتن به خرید، نگاه‌کردن وپترین و هر نوع توقف از تأثیر آن می‌کاهد .

د- درمان دارویی : تعداد و انواع داروهای لاغری که در کتب مرجع تغذیه معرفی شده‌اند انگشت‌شمار بوده و کلاً به دو دسته اصلی و البته چند زیرگروه فرعی تقسیم می‌شوند . گروه اول داروهای ضدآشتهها هستند که با تحریک تولید هورمون‌های سروتونین و سایر کاتکولامین‌ها باعث مهار مرکز اشتها می‌شوند. این داروها عوارضی چون افزایش فشارخون ، افزایش ضربانات قلبی و اضطراب داشته و در نهایت در صورت مصرف بی‌رویه سبب سکنه‌های قلبی یا مغزی می‌شوند.



گروه دوم داروهایی هستند که باعث جلوگیری از جذب چربی در دستگاه گوارشی می‌شوند . این داروها تأثیری در جذب کربوهیدرات‌ها ندارند و فقط چرب ۳۰ درصد از چربی‌های مصرف شده را مهار می‌کنند . عوارض این داروها اسهال چرب و کمبود ویتامین‌های محلول در چرب چون ویتامین A، D، E و K است که هرکدام در نوع خود سبب عوارض خطرناکی در بدن می‌شوند . از داروهای گروه اول اولیستات یا زنیکال و از گروه دوم سیورترامین را می‌توان نام برد . دسته دیگری از داروهای ضدچاقی وجود دارد که با افزایش حجم در معده سبب پرشدن معده و احساس سیری می‌شود . این داروها که به آگار آگار موسوم هستند پس از مصرف در معده باز شده و معده را پر می‌کنند و جایی برای مواد غذایی باقی نمی‌ماند . مصرف داروهای لاغری بایستی زیر نظر پزشک تغذیه و همراه رژیم مناسب غذایی باشد چرا که به تنهایی تأثیر مهمی را ایفا نخواهد کرد.

ه- جراحی : جراحی به عنوان آخرین قدم برای درمان چاقی به شمار می‌رود. اعمال جراحی در چاقی به دو گروه تقسیم می‌شود : گروه اول جراحی‌هایی است که منجر به درمان بیماری چاقی می‌شود و گروه دوم اقداماتی است که در جهت زیبایی به کار می‌رود. اقدامات جراحی مربوط به گروه اول شامل دستکاری در مسیر دستگاه گوارش و محدود کردن حجم معده و یا کوتاه کردن مسیر جذب مواد غذایی است که باعث کم رسیدن مواد مصرفی به بدن می‌شود. از این نوع جراحی می‌توان از Banded- Roux- En- y، Gastroplasty پس خوش‌بین باشید و با کنار گذاشتن افکار منفی آغوش‌تان را برای ورود شانس باز کنید.

گروه دوم از اقدامات جراحی مربوط به زیبایی فرد چاق است که در دو شکل انجام می‌شود که در هر دو شکل چربی اضافی آبشسته شده در قسمت‌های مختلف بدن ازجمله شکم ، تخلیه شده که البته جزء درمان چاقی محسوب نمی‌شود و تخلیه چربی یا به طریق abdominoplasty صورت می‌پذیرد که با تیغ جراحی شکم باز و چربی‌ها خارج می‌شود و یا به روش liposuction است که با تجهیزات مخصوص چربی از شکم به صورت مکشی خارج می‌شود .

روش‌های جراحی دیگری هم برای درمان چاقی پیشنهاد شده است که ازجمله آنها جراحی فک بیمار و ثابت‌کردن آن است که در نتیجه آن فرد چاق دهانش به اندازه کافی باز نشود و تواناد از حجم زیاد غذاها استفاده کند . به این روش محدودکردن فک‌های صورت گفته شده (Jaw Wiring) و عمل مَذکُور را Maxillomandibular fixation می‌نامند .

در آخر توصیه می‌شود سالم‌ترین و عملی‌ترین و البته موثرترین روش در کاهش وزن داشتن رژیم غذایی مناسب همراه با فعالیت بدنی و تغییر در رفتارهای غلط تغذیه‌ای است . تبلیغات وسیعی در زمینه داروهای مختلف لاغری، کم‌ربندهای لاغری، چسب‌های لاغری و هزاران مورد دیگر می‌شود ولی همگی این روش‌ها قابل تامل و بررسی است چرا که در کتب عملی و مرجع تغذیه این روش‌ها مورد تأیید نیست و ممکن است عوارض خطرناکی را به دنبال داشته

باشد .

بخش پایانی