

## ویژگی های رژیم غذایی استاندارد

اولین ویژگی یک رژیم استاندارد این است که فرد بتواند رژیم را ادامه بدهد و به آن وفادار بماند و منطبق با غذای سفره و فرهنگ غذایی فرد باشد.



اولین ویژگی یک رژیم استاندارد این است که فرد بتواند رژیم را ادامه بدهد و به آن وفادار بماند و منطبق با غذای سفره و فرهنگ غذایی فرد باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان ، دومین خصوصیت رژیم غذایی استاندارد این موضوع است که حتما همراه رژیم غذایی تحرک و فعالیت بدنی در نظر گرفته شود؛ چون به هر حال انرژی که فرد دریافت می کند باید سوزانده شود. رژیم هایی که ادعا می کنند، بدون نیاز به ورزش فرد می تواند موفق به کاهش وزن شود پایه و اساس علمی ندارد.

سومین موردی که در رژیم غذایی استاندارد وجود دارد این نکته است که باید از «تمام گروه های مواد غذایی» در رژیم گنجانده شود و هیچ ماده غذایی از سبد غذایی حذف نشود مگر این که فرد دچار بیماری های خاص باشد، مثلا اگر فرد دچار آلرژی های غذایی باشد با توجه به مشکلاتی که دارد محدودیت هایی برای او در نظر گرفته می شود؛ نکته ای که باید در رژیم غذایی استاندارد رعایت شود، اصل «تنوع غذایی» است؛ یعنی باید به عادت ها و هوس های فرد طی دوران رژیم گرفتن در رژیم غذایی توجه و در برنامه غذایی گنجانده شود. چهارمین مورد این موضوع است که رژیم غذایی که فرد می گیرد باید روندی «تدریجی» و «منطقی» داشته باشد.