

هشت توصیه تغذیه‌ای برای لاغری

این پیشنهادها شاید به نظر کوچک و ساده برسند ولی، رعایت آن‌ها به شما کمک می‌کند تا ارتباط بهتر و منطقی‌تری با غذا داشته باشید و راحت‌تر بتوانید خود را کنترل کنید.



این پیشنهادها شاید به نظر کوچک و ساده برسند ولی، رعایت آن‌ها به شما کمک می‌کند تا ارتباط بهتر و منطقی‌تری با غذا داشته باشید و راحت‌تر بتوانید خود را کنترل کنید.

۱. با خودتان مهربان باشید

با دوست صمیمیتان چطور حرف می‌زنید؟ خودتان را دقیقاً همان‌طوری مورد خطاب قرار دهید. از گفتن جملات منفی با خودتان جداً پرهیز کنید به‌خصوص وقتی پای ایراد گرفتن از بدنتان در میان باشد! به جای اینکه وقتی رژیم می‌گیرید بدترین دشمن خودتان باشید، با خودتان دوست شوید در غیر این صورت ممکن است در دام هوس‌های شدید غذایی، پرخوری، با ولع غذا خوردن، ناخنک زدن و... بیفتید.

۲. افراط و تفریط در کالری‌شماری، قدغن!

سعی کنید وسط بام باشید و نه از این طرفش بیفتید و نه از آن طرف! یعنی نه آن‌قدر در شمردن کالری غذاهایی که در طول روز می‌خورید، وسواس نشان دهید که هم خودتان و هم دیگران را عاصی کنید و نه آن‌قدر خودتان را به بی‌خیالی بزنید که نفهمید روزانه چند کالری غذا خورید بهترین کار این است که بدانید روزانه چند واحد از هر کدام از گروه‌های غذایی بخورید و مراقب این واحدها باشید.

۳. قبل از اینکه قاشق اول را توی دهانتان بگذارید، از خودتان بپرسید که واقعاً گرسنه هستید یا نه؟

تفاوت بین گرسنگی هیجانی یا احساسی و گرسنگی واقعی یا فیزیولوژیک، از زمین تا آسمان است. در رژیم‌های سنتی دریافت کالری روزانه محدود می‌شود و این برای فردی که از قبل عادت به پرخوری دارد، یک کابوس بزرگ محسوب می‌شود. چون وقتی بدن فرد احساس محرومیت می‌کند، پیدا کردن انگیزه لازم برای ادامه مسیر واقعاً سخت است. دقیقاً به همین خاطر هم هست که اغلب رژیم‌های سنتی در بلندمدت محکوم به شکست هستند. پس به جای اینکه فقط کالری‌ها را بشمارید، به این فکر کنید که چطور می‌توانید انرژی لازم را به بهترین شکل ممکن به بدنتان برسانید. مثلاً اگر همیشه عادت داشتید که سر ساعت ۳ میان‌وعده بخورید، از خودتان بپرسید که واقعاً ساعت ۳ گرسنه‌ام می‌شود یا فقط حوصله‌ام سر رفته یا استرس دارم. اگر گرسنه بودید یک میان‌وعده سالم انتخاب کنید و در غیر این صورت هیجانی که خودش را به صورت گرسنگی نشان داده، پیدا کنید و آن را از بین ببرید.

۴. روی غذاهایی که نباید بخورید، تمرکز نکنید

به جای غذاهایی که خوردنشان در طول رژیم مجاز نیست، روی خوراکی‌هایی تمرکز کنید که می‌توانید حتی در طول رژیم کاهش وزن‌تان هم به آن‌ها «بله» بگویید. این کار باعث می‌شود کمتر در دام انتخاب‌های ناسالم بیفتید. مثلاً شاید نتوانید چیپس بخورید ولی در عوض خوردن ذرت بوداده یا تخمه آفتاب‌گردان برایتان مجاز است.

۵. دنبال برچسب «رژیمی» روی مواد غذایی نگردید

خیلی از مطالعات نشان داده که وقتی افراد با برچسب رژیمی روی یک محصول غذایی مواجه می‌شوند، تصور می‌کنند که خوردن آن ماده غذایی برایشان آزاد است و هیچ کالری ندارند. خود این مسئله یعنی آمدن غذاهای با برچسب رژیمی به بازار یکی از دلایلی است که به اپیدمی چاقی دامن زده است. پس به جای برچسب رژیمی، دنبال محصولات ارگانیک و غذاهای سالمی باشید که فراوری نشده و نگه‌دارنده و... ندارند. این مواد غذایی ویتامین‌ها و موارد معدنی را که برای کاهش وزن به آن‌ها نیاز دارید، به بدنتان می‌رسانند.

6. چربی را به طور کامل از برنامه غذایی تان حذف نکنید

این سوءتفاهم اغلب افرادی است که دنبال لاغری هستند که اگر قرار است وزن کم کنند نباید لب به روغن و چربی بزنند. درحالی که روغن ها و اسیدهای چرب سالمی مثل امگا ۳ که در ماهی سالمون وجود دارد یا اسیدهای چرب غیراشباع موجود در آووکادو و زیتون با کاهش اندازه دور کمر شما رابطه مستقیم دارند. علاوه بر این روغن های سالم احساس سیری را بیشتر و کاهش وزن را برای شما ساده تر می کنند.

7. هول نزنید!

چند وقت است که چاق شده اید؟ یک سال؟ دو سال؟ یک عمر؟ پس توقع نداشته باشید که در یک ماه و دو ماه لاغر شوید. سعی کنید در اولین قدم روی این مسئله تمرکز کنید که چه غذاهایی در رژیم معمولتان هست و چقدرش چاق کننده است و سپس سراغ حجم غذایی که می خورید، بروید. اگر هدف های کوچک اما دست یافتنی داشته باشید و موفقیت های کوچک را جلوی چشم نگه دارید، راحت تر به وزن ایده آلتان می رسید.

8. تغییرات بلندمدتی در برنامه تان بدهید که بتوانید آن ها را اجرا کنید

رژیمی را پیدا کنید که تا حد امکان به سبک زندگی شما نزدیک باشد تا بتوانید همیشه و نه فقط برای یک زمان مشخص، آن را اجرا کنید. مطالعات نشان می دهد که خیلی از رژیم ها به این علت شکست می خورند که افراد نمی توانند زندگی خودشان را با آن ها مطابقت دهند؛ بنابراین رژیم درست و اصولی است که سبک درست غذا خوردن را به شما یاد بدهد که نه احساس محرومیت کنید، نه مدام گرسنه بمانید و نه اینکه نسبت به غذا وسواس پیدا کنید.