

چگونه لاغر شویم؟



تا هفته‌های بعد از تعطیلات نوروز، فردی که وزنش افزایش یافته با دیدن اعداد ترازو ناامید می‌شود. چنین فردی به این علت که تصور می‌کند در این ایام اضافه وزن داشته است، هر روز خود را وزن می‌کند حال آن که بهتر است با برنامه‌ای برای رژیم، این کار در هفته یک‌بار انجام شود.

تا هفته‌های بعد از تعطیلات نوروز، فردی که وزنش افزایش یافته با دیدن اعداد ترازو ناامید می‌شود. چنین فردی به این علت که تصور می‌کند در این ایام اضافه وزن داشته است، هر روز خود را وزن می‌کند حال آن که بهتر است با برنامه‌ای برای رژیم، این کار در هفته یک‌بار انجام شود.

با این تفاسیر برای داشتن بدنی سالم چه کنیم تا وزن مان کاهش یابد؟

دکتر حمیدرضا فرشچی، متخصص تغذیه به عنوان اولین و مهم‌ترین قدم برای رسیدن به تناسب اندام بر هدف‌گذاری تاکید می‌کند و می‌گوید: سنگ بزرگ، علامت نزدن است. پس برای کاهش وزن باید هدف‌گذاری منطقی داشته باشید. یعنی بگویید در هفته نیم تا یک کیلوگرم کم می‌کنم تا این که تصمیم بگیرید در زمان کوتاه ده پانزده کیلو کاهش وزن داشته باشید. در واقع با این هدف بعد از سه ماه، وزن قابل توجهی کم خواهید کرد. اولین توصیه به شما این است که یک هفته موادی را که مصرف کرده‌اید، با زمان دقیق یادداشت کنید که معمولا در این یادداشت‌ها بی‌نظمی غذایی و دوم ریزه‌خواری دیده می‌شود.

وی در گفت‌وگو با جام‌جم با تاکید بر این که باید در برابر وسوسه‌های غذایی بویژه مواد قندی دو نکته را رعایت کنید، می‌افزاید: حتما نظم غذایی داشته باشید و وقتی این ولع پیش می‌آید، قانون ده دقیقه صبر کردن را رعایت کند. این قانون در بسیاری از وسوسه‌های زندگی مثل زمان عصبانیت و استرس تاثیرگذار است. برای فرد دارای اضافه وزن، ده دقیقه در دسترس قرار ندادن مواد غذایی و استفاده از آب کمک‌کننده است. در بسیاری از موارد دیده می‌شود، افراد تفاوتی میان تشنگی و گرسنگی‌شان نمی‌گذارند.

پروتئین مصرف کنید

بعد از تعطیلات در رژیم غذایی خود، مصرف پروتئین را افزایش دهید. دکتر فرشچی می‌افزاید: استفاده از ترکیب پروتئین‌های گیاهی و حیوانی بدون سرخ‌کردن و افزودن مواد روغنی کمک خواهد کرد که سوخت و ساز بدن بالا برود و حس گرسنگی به تاخیر بیفتد و سیری طولانی‌مدت به همراه داشته باشد. البته باید بدانیم، منظور از افزایش دریافت پروتئین، مصرف بیش از حد آن نیست، زیرا مصرف بیش از حد و طولانی پروتئین باعث افزایش بار کلیوی خواهد شد. علاوه بر این، استفاده از رژیم‌های پرپروتئین باید زیر نظر متخصص تغذیه انجام پذیرد.

در محل کار قدم بزنید

دکتر فرشچی با تاکید بر این که فعالیت بدنی را در برنامه روزانه سال جدید قرار دهید، می‌گوید: فردی که افزایش وزن دارد، باید روزانه یک ساعت پیاده‌روی منظم داشته باشد و اگر وقتی برای تحرک و فعالیت بدنی ندارد، می‌تواند در محل کار یا خانه قدم بزند.

آجیل در کاهش وزن تاثیر دارد؟

آجیل یا خشکبار، حاوی پروتئین و چربی‌های غیراشباع شده است و بر کاهش وزن تاثیر می‌گذارد. این متخصص البته می‌گوید: در نظر داشته باشید، خشکبار خام و بدون نمک برای بدن مفید است و استفاده مداوم از آن برای فردی که حجم معده بالا دارد و به‌طور نامنظم غذا دریافت می‌کند، کمک‌کننده نیست.

چاقی با قرص لاغری درمان نمی‌شود

وی در باره استفاده از قرص‌های لاغری می‌گوید: بسیاری از این قرص‌ها جنبه تبلیغاتی دارند و نمی‌توان آنها را جایگزین شیوه

زندگی سالم کرد. یک فرد با داشتن فعالیت بدنی منظم و رژیم غذایی سالم می‌تواند انرژی دریافتی را محدود و نظم غذایی برای خود ایجاد کند. برخی فکر می‌کنند با مصرف دارو بدون رژیم غذایی وزن کاهش می‌یابد در صورتی که این باور نادرست است.

تغییر سایز با ماساژ

ماساژ یا روش‌های غیرتهاجمی، برای کم کردن سایز استفاده می‌شود. دکتر فرشچی می‌گوید: تبلیغاتی که تاکید می‌کند بدون رژیم گرفتن می‌توان با دستگاه وزن کم کرد، به سلامت آسیب می‌زند. به عبارت دیگر، برای کاهش وزن نیاز به دستگاه و عمل زیبایی نیست. یادمان باشد، روش‌های زیبایی اعم از لیپوساکشن، جایگزین رژیم غذایی نخواهد شد، ولی برای تغییر سایز در صورت رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی موثر خواهد بود.

از طرف دیگر، جراحی معده که حجم معده را کوچک می‌کند، به عنوان روشی تهاجمی برای کاهش وزن در افرادی که چاقی مفرط دارند، استفاده می‌شود، ولی حتی این روش‌ها به عنوان انتخاب اول نیست. ابتدا این افراد باید رژیم کاهش وزن را شروع و سپس با مشورت متخصص تغذیه از روش‌های جراحی استفاده کنند.

ورزش هوازی، داروی کاهش وزن

دکتر زهرا مدنی، متخصص طب ورزشی نیز می‌گوید: بهترین روش کاهش وزن، وزن نگرفتن است یعنی بهتر است برنامه تغذیه‌ای اصلاح شود و در زندگی روزمره با برنامه‌ریزی فعالیت فیزیکی مناسب داشت. این متخصص تاکید می‌کند: حداقل میزان توصیه شده ورزش برای کاهش ریسک فاکتورهای قلبی عروقی و چاقی 150 دقیقه در هفته است که البته هر چه این زمان طولانی‌تر باشد، مناسب‌تر است و محدودیتی برای زمان و مقدار ورزش وجود ندارد.

اگر تصمیم گرفته‌اید لاغر شوید، ورزش کنید، بهتر است برنامه ورزشی هر روز هفته یا حداقل پنج روز هفته را دربرگیرد و منظم باشد. به عنوان مثال می‌توان پنج روز هفته هر روز 30 دقیقه فعالیت ورزشی انجام داد. دکتر مدنی می‌افزاید: بهترین ورزش برای کاهش وزن، ورزش هوازی است که مهم‌ترین آن شامل پیاده‌روی، دو، شنا، دوچرخه‌سواری، طناب‌بازی، درجازدن و انجام حرکات موزون و هماهنگ است. توجه داشته باشید که با این شدت فعالیت، فرد می‌تواند صحبت کند، ولی نمی‌تواند یک متن را از رو بخواند و باید بعد از چند قدم، نفس تازه کند. با این میزان فعالیت می‌توان گفت حدود 150 تا 200 کیلوکالری در 30 دقیقه مصرف خواهد شد. برای بهبود شرایط عضلانی و قوام عضلات توصیه می‌شود، دو تا سه بار در هفته از وزنه به منظور انجام فعالیت قدرتی استفاده کرد.

وی در پاسخ این سوال که آیا می‌توان بدون ورزش، کاهش وزن داشت، می‌گوید: بدون ورزش هم می‌توان وزن کم کرد، اما انجام ورزش سبب احساس سلامت و خوب بودن، بهبود شرایط روحی و جسمی و شرایط بهتر از نظر قوام و شکل عضلات بدن می‌شود. استفاده از رژیم در بعضی افراد سبب افتادگی پوست و شلی عضلانی می‌شود که با انجام ورزش مناسب می‌توان از این عارضه پیشگیری کرد.

هانیه ورشوچی