



لاغری بدون رژیم‌های سخت!

مهم‌ترین عامل در کاهش وزن رژیم غذایی یا میزان انرژی است که فرد روزانه مصرف می‌کند. به گفته پزشکان دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن، کاهش میزان غذای مصرفی در دستیابی به هدف کاهش وزن موثرتر از افزایش فعالیت فیزیکی است.

مهم‌ترین عامل در کاهش وزن رژیم غذایی یا میزان انرژی است که فرد روزانه مصرف می‌کند. به گفته پزشکان دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن، کاهش میزان غذای مصرفی در دستیابی به هدف کاهش وزن موثرتر از افزایش فعالیت فیزیکی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصر ایران، چاقی به یکی از معضلات بزرگ امروز جهان مبدل شده است که می‌تواند زمینه ساز بیماری‌های مختلفی در انسان باشد. بسیاری از مردم فکر می‌کنند با یک رژیم غذایی سخت و یا دنبال کردن یک برنامه ورزشی پر فشار می‌توانند بر مشکل چاقی خود غلبه کنند اما برای دستیابی به این هدف نیازمند برنامه‌هایی منظم هم در زمینه تغذیه و هم ورزش هستند.

به گزارش "اکتیویبت"، تردیدی وجود ندارد که فعالیت ورزشی روزانه چیز خوبی است اما بیشتر از آن که با کاهش وزن در ارتباط باشد با ایجاد خلق و خوی خوب در فرد، خواب بهتر و راحت‌تر، کسب انرژی بیشتر و غیره مرتبط است. در حقیقت، مهم‌ترین عامل در کاهش وزن رژیم غذایی یا میزان انرژی است که فرد روزانه مصرف می‌کند. به گفته پزشکان دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن، کاهش میزان غذای مصرفی در دستیابی به هدف کاهش وزن موثرتر از افزایش فعالیت فیزیکی است.

با این وجود، کاهش کالری‌های مصرفی برای کاهش وزن لزوماً به معنای محدود کردن مصرف برخی مواد غذایی نیست. در حقیقت، کاهش وزن سالم را می‌توان بدون این که حتی با کلمه رژیم سر و کار داشت نیز کسب کرد.

افزایش مصرف سبزیجات

افزایش میزان سبزیجات در وعده‌های غذایی به جای چربی و نشاسته می‌تواند احساس سیری تا وعده غذایی بعدی روزانه را در فرد ایجاد کند. به عنوان مثال، با نصف کردن میزان برنج یا رشته مصرفی در وعده‌های غذایی خود و دو برابر کردن میزان سبزیجات می‌توانید به این هدف دست یابید. پزشکان افزایش مصرف سبزیجات و میوه‌ها به عنوان روشی برای کاهش وزن را توصیه می‌کنند زیرا این مواد غذایی به طور معمول دارای کالری کم، فیبر بالا و محتوی آب فراوان هستند که معده فرد را پر کرده و به طور کلی غذای کمتری مصرف می‌شود.

مصرف چای

برخی افراد در زمان‌هایی که خسته یا عصبی هستند حتی اگر گرسنه نباشند اقدام به خوردن غذا می‌کنند. برای دوری از این قبیل حالات می‌توانید نوشیدن چای سبز یا دم‌نوش‌های گیاهی را در برنامه روزانه خود قرار دهید. نه تنها مطالعات مختلف به ارتباط چای سبز با افزایش سوخت و ساز در بدن اشاره داشته‌اند، بلکه این ماده سرشار از کاتکین‌ها، یک نوع ماده فتوشیمیایی، مرتبط با بهبود سوخت و ساز است. افزون بر این، با نوشیدن چای سبز یا دمنوش‌های گیاهی از این مساله که نوشیدنی شما فاقد کالری است، اطمینان حاصل می‌کنید. البته دمنوش‌ها را هنگام عصر مصرف کنید تا در چرخه خواب شبانه شما اختلالی ایجاد نشود.

افزایش مصرف سوپ

آیا غذاهای فرعی در کنار ناهار یا پیش غذا برای شام را دوست دارید؟ به جای خوردن نان یا پاستا می‌توانید مصرف سوپ را مد نظر قرار دهید و حتی کاسه‌ای بزرگ از آن را به عنوان غذای اصلی بخورید. نکته کلیدی این است که سوپ مصرفی بر پایه سبزیجات یا مرغ به جای سوپ‌های خامه‌ای تهیه شده باشد. خوردن سوپ به رفع سریع‌تر گرسنگی کمک می‌کند به ویژه اگر آن را آرام بخورید. در سوپ خود می‌توانید از گوجه‌فرنگی، لوبیای سفید، مرغ، سس چیلی به همراه مقادیر زیاد سبزیجات و فیبر استفاده کنید.

غذا خوردن در خانه

اگر قصد دارید کالری کمتری در وعده های غذایی خود مصرف کنید، آنها را در خانه تهیه کنید. آماده کردن غذا در خانه این امکان را فراهم می کند تا بر میزان مواد مصرفی کنترل داشته باشید. بنابر مطالعات صورت گرفته، افرادی که بیشتر وعده های غذایی خود را در خانه تهیه می کنند (حداقل پنج روز در هفته) در دستیابی به هدف کاهش وزن و حفظ وزن خود موفق تر عمل می کنند.

زمان بندی خوردن غذا

شما می توانید بدن خود را برای خوردن هرچه آرام تر غذا با استفاده از یک تایمر یا کرنومتر تمرین دهید. به گفته بسیاری از متخصصان تغذیه، ریشه سوء هاضمه و سوزش سر دل به سریع غذا خوردن باز می گردد. هرچه آرام تر غذای خود را مصرف کنید بیشتر از مزه ها لذت می برید و همچنین این اقدام موجب می شود تا میزان غذای مصرفی کمتر شود. با گذشت زمان، متوجه می شوید که هرچه بیشتر غذا خوردن شما طول بکشد زودتر احساس سیری می کنید.

انجام یوگا

بخشی از روند کاهش وزن با حالت مثبت ذهن در ارتباط است. یوگا یکی از بهترین فعالیت ها برای رضایت ذهن و بدن است. بنابر مطالعات صورت گرفته، افرادی که برنامه منظم یوگا را دنبال می کنند به طور قابل توجهی سریع تر از کسانی که یوگا کار نمی کنند به هدف کاهش وزن دست می یابند. نه تنها یوگا شما را به حرکت وا می دارد، بلکه خودآگاهی بهتر از بدن و احساسات به توسعه رویکردی متفکرانه در زمینه خوردن مواد غذایی کمک می کند.

نوشیدن آب

به طور معمول، میزان کالری دریافتی از نوشیدنی هایی که مصرف می کنید ممکن است دست کم گرفته شود. اگر به مصرف نوشیدنی های حاوی قند بالا، یا نوشیدنی های الکلی به همراه وعده های غذایی خود علاقمند هستید، احتمالاً در دستیابی به هدف کاهش وزن با دشواری مواجه خواهید شد. با کاهش و یا قطع مصرف این قبیل نوشیدنی ها می توانید میزان کالری دریافتی روزانه خود را تا حد زیادی کاهش دهید. به جای این نوشیدنی های چاق کننده می توانید مصرف هرچه بیشتر آب را در برنامه روزانه خود قرار دهید. شما می توانید با اضافه کردن چند برش خیار، لیمو ترش، پرتقال یا نعناع عطر و طعم آب را به صورت طبیعی تغییر دهید تا جذابیت بیشتری برای نوشیدن آن وجود داشته باشد.

خواب مناسب

به گفته پژوهشگران دانشگاه میشیگان، یک ساعت خواب شبانه اضافه می تواند به کاهش چشمگیر وزن - حدود 7 کیلوگرم در سال - منجر شود. یک ساعت خواب اضافه برابر با یک ساعت کمتر سپری کردن وقت به بطالت است که امکان دارد برای خوردن میان وعده ها و تنقلات غیر ضروری هنگام تماشای تلویزیون صرف شود. با افزودن یک ساعت اضافه به خواب شبانه می توانید میزان کالری دریافتی روزانه خود را حدود 6 درصد کاهش دهید. همه ما می دانیم که خواب ناکافی به کمبود انرژی و تمایل به مصرف بیشتر کربوهیدرات ها، چربی ها و قندهای تصفیه شده منجر می شود.