

چطور شام بخوریم و لاغر کنیم؟

متاسفانه شام بزرگ‌ترین وعده غذایی در شبانه‌روز برای بسیاری از ما انسان‌ها است و با وجود این عادت اشتباه هنوز هم بسیاری از ما می‌خواهیم که به راحتی وزن مان را کم کنیم!



متاسفانه شام بزرگ‌ترین وعده غذایی در شبانه‌روز برای بسیاری از ما انسان‌ها است و با وجود این عادت اشتباه هنوز هم بسیاری از ما می‌خواهیم که به راحتی وزن مان را کم کنیم! البته بعضی‌ها فکر می‌کنند که باید اساساً شام را کنار بگذارند و فکر می‌کنند که این راه درست است، در صورتی که این رفتار غلط باعث می‌شود که هورمون‌های گرسنگی بدون استفاده در بدن ترشح شوند و مشکل ایجاد کنند. ضمناً از طرف دیگر این امکان وجود دارد که کنار گذاشتن شام باعث اختلال خواب شود و در نهایت کاری کند که فرد در روز بعدی به پرخوری روی بیاورد و رفتار غذایی کاملاً غلطی را از خودش نشان بدهد.

استراتژی درست برای مواجهه با این عادت غذایی نادرست این است که حجم غذایی اصلی را به صبح انتقال دهید. پرخوری شبانه باعث می‌شود که صبح‌ها گرسنه نباشد و نتوانید چیزی بخورید و در ادامه چرخه معیوبی را شکل می‌دهد که فرد هیچ‌وقت نمی‌خواهد صبحانه بخورد و همیشه ترجیح می‌دهد که شب‌ها پرخوری کند.

کلید اصلی برای خلاص شدن از این مشکل، این است که تعادل غذایی درستی برای روز ایجاد کنید تا شب‌ها اسیر پرخوری نشوید. بنابراین برای این که اشتهای صبح را بازگردانید، حجم غذای شام را نصف کنید. بعد سعی کنید که صبحانه کامل‌تری بخورید که حاوی پروتئین‌ها و چربی‌های سالم باشد. مثلاً تخم‌مرغ در کنار آووکادو، غلات سبوس‌دار، میوه‌ها و مقادیر لبنیات، برای صبحانه فوق‌العاده است.