

روشهای آسان برای کاهش وزن



بدون نیاز به رعایت رژیم غذایی خاص، با رعایت این روش ها در زندگی مطمئن باشید که با سرعت می توانید به وزن ایده آل خود دست یابید. این روزها انواع متنوعی از رژیم های غذایی باب شده است که باعث کاهش وزن سریع می شود اما به همراه تحمل احساس گرسنگی و محرومیت شدید و متأسفانه به همان سرعت که وزن کم می شود، مجدداً به حالت اول برمی گردد و حتی بیشتر هم می شود.

به گزارش گروه ترجمه سلامت نیوز، در حالیکه برای حفظ این کاهش وزن و عدم برگشت وزن اضافی بهتر است برنامه ای متعادل با روندی آهسته را دنبال کنید و این کار حتی بدون رعایت رژیم غذایی حاصل قابل انجام است. تنها با کمی تغییر در برنامه و روش زندگی خود می توانید این موفقیت را تجربه کنید. مثلاً 0/5 کیلوگرم چربی معادل 3500 کالری است و رها شدن از این میزان کالری با انجام ورزش و رعایت رژیم مناسب می تواند باعث کاهش 0/5 کیلوگرم وزن در هر هفته شود. اگر می خواهید وزن جاری خود را به همین میزان حفظ کنید تنها کافی است 100 کالری در روز کمتر مصرف کنید تا از افزایش وزن خود در هر سال بکاهید و اما بعضی از روش های موثر برای کاهش وزن بدون نیاز به رعایت رژیم غذایی خاص عبارتند از:

1- عدم حذف صبحانه از بین وعده های غذایی: یکی از عادت های افرادی که توانسته اند به طور موفق به وزن نرمال و ایده آل خود برسند، خوردن صبحانه در هر روز است. خیلی از مردم تصور می کنند که حذف صبحانه بهترین روش برای کم کردن مصرف کالری است در حالیکه در بقیه ساعت های روز بیشتر می خورند. مطالعات نشان می دهد که افرادی که هر روز صبحانه می خورند کم وزن تر از افرادی هستند که این وعده غذایی را حذف می نمایند.

2- آشپزخانه را در شب تعطیل کنید: زمانی را در شب در نظر بگیرید که دیگر غذایی خورده نشود. این کار باعث می شود که از خوردن غذا یا هله هوله در هنگام تماشای تلویزیون در ساعت های آخر شب صرفه نظر کنید. بعد از خوردن شام در ابتدای شب می توانید یک فنجان چای، آب نبات یا ظرفی کوچک بستنی بخورید و سپس بلافاصله مسواک بزنید تا دیگر بعد از این زمان تا آخر شب سراغ خوراکی نروید.

3- نوشیدنی های مناسبی انتخاب کنید: نوشیدنی های شیرین سرشار از کالری است در حالیکه باعث رفع گرسنگی نیز نمی شود. بهتر است تشنگی خود را با آب، آب میوه (مربکبات)، شیر کم چربی و یا مقدار کمی از سایر آب میوه های 100% طبیعی بر طرف کنید.

4- مصرف سبزیجات و میوه جات: خوردن سبزیجات و میوه جات کم کالری و پر حجم باعث حذف غذاهای با چربی زیاد و کالری بالا می شود. بهتر است گوشت را از مرکزیت بشقاب خود حذف کنید و در عوض سبزی جایگزین کنید. همچنین می توانید ناهار و شام خود را با یک ظرف سالاد شروع کنید. بهتر است آشپزخانه خود را از انواع سبزیجات و میوه جات پر کنید. این نوع رژیم غذایی سرشار از ویتامینها، مواد معدنی، فیبر و... است.

5- مصرف غلات: غلاتی همچون برنج برشته و بو داده، ذرت و نان جو سرشار از فیبر است و مصرف آنها باعث احساس سیری برای مدت بیشتری می شود.

6- طبیعت و محیط اطراف خود را کنترل کنید: برای مثال می توانید آشپزخانه خود را تنها از مواد غذایی سالم و مغذی پر کنید، این کار باعث می شود که کمتر به رستوران بروید و از غذاهای رستوران استفاده کنید. قبل از رفتن به مهمانی غذایی سبک بخورید تا از خوردن انواع هله هوله در مهمانی صرفه نظر کنید. قبل از اینکه بخواهید به طرف غذا بروید 15 دقیقه صبر کنید و سپس یک لیوان پر از آب بخورید.

7- مقدار هر وعده غذایی خود را کم و مختصر کنید: اگر تنها بتوانید این عادت را پیشه خود کنید، 10 تا 20 % می توانید باعث کاهش وزن خود شوید. مقدار وعده های غذایی شما چه در رستوران چه در خانه اغلب بیش از اندازه نیاز شماست. بهتر است میزانی را انتخاب کنید تا از برداشتن بیش از اندازه غذا اجتناب کنید. همچنین می توانید طرف غذای خود را کوچکتر انتخاب کنید.

8- به گام های خود اضافه کنید: شما می توانید مسافت سنج یا گام شماری به همراه داشته باشید و به تدریج به تعداد و مقدار آن بیافزایید تا به 10000 در روز برسد. برای رسیدن به این هدف راه های زیادی وجود دارد مثلاً می توانید حتی هنگام صحبت با تلفن راه بروید.

9- در هر وعده غذایی خود پروتئین بگنجانید: اضافه کردن منابع پروتئین کم چربی در هر وعده غذایی سبب می شود که برای مدت زمان بیشتری سیر باشید و کمتر پر خوری کنید. مثلاً ماست کم چربی، مقدار کم آجیل، کره بادام زمینی، گوشت کم چربی و... می توانید منابع پروتئینی موثری باشد. متخصصان همچنین پیشنهاد می کنند که برای حفظ قند خون در سطح متعادل می توانید تعداد وعده های غذایی را بیشتر کنید (هر 3 تا 4 ساعت یکبار) ولی در هر وعده کم بخورید.

10 - مواد غذایی سبک را جایگزین کنید: مثلاً به جای خوردن فرآورده های لبنی و گوشت پر چرب، نوع رژیمی و کم چربی آن را انتخاب کنید. یا به جای مصرف سس سالاد برای خوردن سالاد می توانید مقدار کمی سرکه به سالاد اضافه کنید. یا به جای مصرف سس مایونز بر روی ساندویچ سس خردل را امتحان کنید.