

لاغر شوید اما گرسنه نمانید



گرسنگی احساس ناخوشایندی است که می‌تواند فرد را با مشکلات زیادی روبه‌رو کند؛ تمرکز او را از بین ببرد و باعث سردرد و خستگی شود ...

جام جم آنلاین: گرسنگی احساس ناخوشایندی است که می‌تواند فرد را با مشکلات زیادی روبه‌رو کند؛ تمرکز او را از بین ببرد و باعث سردرد و خستگی شود، بنابراین اگر شما هم می‌خواهید لاغر شوید و وزنتان کاهش یابد، بهتر است دقت کنید زیاد گرسنه نمانید. در حقیقت اگر رژیم متعادل و مناسب انتخاب کنید، در طولانی مدت اذیت نمی‌شوید و به وزن ایدآل خود هم خواهید رسید.

غذای بیشتر با کالری کمتر

برای رسیدن به وزن مطلوب ابتدا لازم است به مفهوم چگالی کالری دقت کنید. چگالی کالری به مقدار کالری موجود در میزان مشخصی از ماده غذایی گفته می‌شود. بنابراین بهتر است برای کاهش وزن بتوانیم از مواد غذایی خاصی استفاده کنیم که کالری آنها در حجم زیاد کم باشد.

عوامل موثر در انتخاب رژیم غذایی

3 عامل اصلی و کلیدی در این رابطه وجود دارند که بهتر است از آنها غافل نشویم. اولین مورد آب موجود در مواد غذایی است. بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات حاوی مقدار زیادی آب هستند. آب موجود در این مواد سبب می‌شود حجم و وزن این مواد غذایی افزایش یافته ولی هیچ کالری اضافی دریافت نشود. شاید به همین دلیل متخصصان توصیه می‌کنند از میوه و سبزیجات به اندازه کافی در برنامه غذایی خود استفاده کنید. به عنوان مثال، 90 درصد گریپ فروت آب است و نصف آن تنها 39 کالری دارد. هویج تازه و خام هم چیزی حدود 88 درصد از آب تشکیل شده است، به همین دلیل می‌بینیم که مصرف میوه و سبزیجات در حد متعادل و به اندازه کافی مشکلی ایجاد نمی‌کند.

دومین عامل مهم، فیبر موجود در مواد غذایی است. غذاهایی با میزان بالای فیبر برای هضم، به مدت زمان بیشتری نیاز داشته و بنابراین باعث می‌شوند شما مدت زمان بیشتری احساس سیری کنید. اگر بخواهیم به غذاهایی با فیبر بالا اشاره کنیم میوه‌ها و سبزیجات و غلات سبوس‌دار بهترین نمونه‌ها هستند.

سومین موضوعی که باید در رژیم غذایی در نظر داشته باشیم، چربی‌ها هستند. چربی بر خلاف موارد فوق عمل کرده و حجم کمی از آن سرشار از کالری است. به عنوان مثال یک قاشق چایخوری کره، کالری بالایی دارد. البته اغلب میوه‌ها و سبزیجات، چربی زیادی ندارند اما مواد غذایی خاصی مانند مواد لبنی و گوشت‌های مختلف یا غذاهایی که با چربی اضافه تهیه می‌شوند، سرشار از کالری هستند.

تغییر عادت و برنامه زندگی همواره کاری سخت و دشوار است، تغییر رژیم غذایی هم همین طور. اما اگر واقعاً می‌خواهید تغییری ایجاد کنید در مرحله اول باید بدانید کدامیک از مواد غذایی از نظر چگالی کالری مناسب‌ترند. در این نوشتار به نکاتی اشاره می‌کنیم تا بتوانید بهتر و راحت‌تر تصمیم‌گیری کنید.

سبزیجات: سبزیجات معمولاً کالری کمی دارند. بنابراین بهتر است سبزیجات بیشتری به رژیم غذایی خود اضافه کنید. می‌توانید مصرف غذاهای گوشتی را کاهش داده و به جای آن غذاهایی را که با سبزیجات تهیه می‌شوند جایگزین آن کنید. همچنین خیلی بهتر است اگر میان‌وعده‌هایی از سبزی‌های مختلف - بهتر است خام هم باشد - آماده کرده و در طول روز از آنها استفاده کنید.

میوه‌ها: عملاً تمام انواع میوه‌ها می‌توانند جزئی از یک رژیم سالم باشند، اما میان آنها هم می‌شود انتخاب‌های مناسب‌تری داشت. برخی از میوه‌ها کالری بیشتری دارند در حالی که همه این گونه نیستند. خوردن میوه خام و تازه یا منجمد، از بهترین انتخاب‌ها هستند. در مقابل، آب میوه‌ها و میوه‌های خشک به دلیل داشتن مقدار زیادی قند، باعث افزایش کالری مصرفی شده و در نتیجه توصیه نمی‌شوند.

کربوهیدرات‌ها: بدن ما برای انجام وظایف خود به انرژی نیاز دارد که کربوهیدرات‌ها منبع اصلی تهیه آن هستند. اما بهتر است هنگامی که می‌خواهید کربوهیدرات‌ها را در رژیم غذایی خود بگنجانید، بیشتر از موادی مانند نان‌های سبوس‌دار استفاده کنید تا فیبر

کافی هم تامین شود.

چربی‌ها: با این که گفته می‌شود چربی‌ها کالری زیادی دارند، اما میان چربی‌ها هم انواع سالم‌تر و مناسب‌تری وجود دارد. به همین دلیل بهتر است از انواع مفید و سالم آن به میزان مناسب استفاده شود. به عنوان مثال روغن زیتون یکی از انواع مفید و مناسب چربی‌هاست، اما باز هم باید به میزان مناسب استفاده شود.

همیشه این نکته را به خاطر داشته باشید که برای لاغر شدن و کاهش وزن، لازم نیست دائم گرسنه باشید. با افزودن مقدار زیادی میوه، سبزیجات و غلات سبوس‌دار به رژیم غذایی خود، احساس سیری می‌کنید، در حالی که کالری کمتری هم مصرف شده است. با این کار احساس بهتری داشته و از رژیم خود نیز خسته نمی‌شوید.

Mayoclinic

مترجم: نیلوفر اسعدي بیگی