

10 عادت خطرناك كه چاقان مي‌كند



حالا را نگاه نکنید که به دلیل خانه‌تکانی یکی دو کیلو وزن کم کرده‌اید، باید پس از تعطیلات نوروز سراغ ترازو بروید و روی آن بایستید تا با دیدن وزنتان متعجب شوید و دنبال راه‌هایی برای لاغر شدن بگردید در حالی که رعایت راهکارهایی ساده می‌تواند از اضافه وزنتان جلوگیری کند؛ راهکارهایی ساده مانند آنچه ما در این گزارش به آنها اشاره می‌کنیم.

جام جم آنلاین: حالا را نگاه نکنید که به دلیل خانه‌تکانی یکی دو کیلو وزن کم کرده‌اید، باید پس از تعطیلات نوروز سراغ ترازو بروید و روی آن بایستید تا با دیدن وزنتان متعجب شوید و دنبال راه‌هایی برای لاغر شدن بگردید در حالی که رعایت راهکارهایی ساده می‌تواند از اضافه وزنتان جلوگیری کند؛ راهکارهایی ساده مانند آنچه ما در این گزارش به آنها اشاره می‌کنیم. چاقی یعنی انباشته شدن بیش از نیاز چربی در بدن. چربی‌ها زمانی در بدن ذخیره می‌شود که کالری دریافتی بدن شما بیش از کالری‌ای باشد که در طول شبانه روز مصرف می‌کنید.

چربی‌ها که در خطرناک‌ترین شکل در اطراف شکم تجمع می‌کنند، سبب اضافه وزن می‌شوند و انواع بیماری‌ها مانند سکتها، سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی - عروقی، بیماری‌های قندی، آسیب‌دیدگی شدید غضروف‌ها، سایش مفاصل، بیماری‌های شدید کبدی و سنگ کیسه صفرا را به همراه می‌آورند.

دلیل این که ما در این صفحه زیاد به بیماری چاقی می‌پردازیم، این است که نه‌تنها امروزه این بیماری در میان بزرگسالان کشورمان فراوان شده، بلکه در میان کودکان نیز در حال گسترش است. همین اصل باعث شده ایسنا در گزارشی 10 روش معمول چاق شدن را بررسی کند. اینها همان روش‌هایی هستند که ما ناآگاهانه در تعطیلات نوروزی آنها را بیشتر به کار می‌گیریم.

10 عادت چاق‌کننده نوروزی

بیشتر چاق‌ها در دوران کودکی نیز چاق بوده‌اند. پس چرا تصور می‌کنید چاقی کودکان بی‌اشکال است و در آینده خود به خود رفع می‌شود؟ کودکان چاق معمولاً بزرگسالانی چاق می‌شوند و به همین دلیل باید از چاقی کودکان جلوگیری کرد. برای مثال بعضی از والدین کودکانشان را به میان وعده‌های غذایی ناسالمی که باعث چاقی می‌شوند مانند چیپس و تنقلات گوناگون، شیرینی‌ها و بخصوص شکلات عادت می‌دهند و این تغذیه نادرست در نوروز به‌بهانه فراوانی شیرینی و شکلات بیشتر می‌شود. در حالی که بهتر است میان‌وعده‌هایی سالم با ارزش غذایی بالا مانند میوه‌ها، سبزی‌ها، شیر و دیگر لبنیات کم‌چرب، نان، پنیر، تخم‌مرغ و گردو را جایگزین آن کنند.

قرار نیست به بهانه تعطیلات نوروز و ماندن در خانه ناپرهیزی کنید و کنترل بر مصرف غذاهای پرچرب، سرخ‌شده یا زیاد شیرین یا شور نداشته باشید.

لاغرها آرام غذا می‌خورند. هرچه سریع‌تر غذا بخورید، چاق‌تر می‌شوید. پس عادت کنید لقمه‌ها را برای مدت طولانی‌تری در دهان نگه دارید و حسابی بجوید.

چاق‌ها بشقاب‌های بزرگی را برای خوردن انتخاب می‌کنند پس اگر می‌خواهید لاغر بمانید یا وزنتان را کم کنید باید بشقاب غذایتان را هم کوچک کنید.

برنامه‌های نوروزی تلویزیون جذاب است؟ تعطیلات فرصتی برای کتاب خواندن است؟ همه اینها را قبول داریم اما لطفا کتاب و تلویزیون را هنگام غذا خوردن کنار بگذارید. چاق‌ها وقتی تلویزیون تماشا می‌کنند یا کتاب می‌خوانند، غذا هم می‌خورند در حالی که در شیوه درست غذا خوردن باید برآنچه می‌خورید تمرکز داشته باشید.

چاق‌ها قابلمه غذا را هم سر سفره می‌آورند، بنابراین اگر می‌خواهید لاغر بمانید همه غذای تهیه شده را در سفره قرار ندهید.

چاق‌ها همراه غذا، خوردنی‌های خطرناکی مانند چیپس، سس مایونز، شیرینی و نوشابه مصرف می‌کنند، اگر دنبال مخلفات غذا هستید یا می‌خواهید سفره‌تان رنگین‌تر شود از نوشیدنی‌هایی مانند آب یا دوغ بهره بگیرید و به جای چیپس و... سبزی‌های تازه و سالادهای بدون سس را مهمان سفره‌تان کنید.

چاق‌ها عاشق فست‌فودها هستند و بخصوص در نوروز بهانه می‌گیرند که فرصت برای پختن غذا کم است و به‌همین دلیل باید از

کالباس، پیتزا، سیبزمینی‌های سرخ شده و انواع ساندویچ‌ها به عنوان غذا استفاده کنند، اما این بهانه برای کسی که نمی‌خواهد ترازوها شگفت‌زده‌اش کنند، کافی نیست.

چاق‌ها همراهی با دوست و آشنا را در غذا خوردن بهانه پرخوری‌شان می‌کنند، برای مثال هر لقمه‌ای که دهان کودک‌شان می‌گذارند یکی هم دهان خودشان می‌گذارند یا برای آن که با مهمان‌هایشان همراه باشند، سر سفره می‌مانند و به خوردن حتی پس از سیری ادامه می‌دهند، این نوع همراهی‌ها را کنار بگذارید!

چاق‌ها در نوروز بی‌حرکت می‌شوند و این بی‌حرکتی باعث افزایش وزن‌شان می‌شود، اما آنها که مثل شما به تناسب اندام‌شان اهمیت می‌دهند، هر روز نرمش می‌کنند یا دست‌کم 3 روز در هفته، 30 دقیقه را به پیاده‌روی تند اختصاص می‌دهند.