

**تعطیلات عید چاق تان نکند!**

خیلی از افرادی که از افزایش وزن و چاقی رنج می برند تعطیلات نوروز را با یک افزایش وزن مجدد آغاز می نمایند. رعایت نکات زیر به شما کمک می کند تا رژیم غذایی تان را در این دوره نیز تحت کنترل داشته باشید.



خیلی از افرادی که از افزایش وزن و چاقی رنج می برند تعطیلات نوروز را با یک افزایش وزن مجدد آغاز می نمایند. رعایت نکات زیر به شما کمک می کند تا رژیم غذایی تان را در این دوره نیز تحت کنترل داشته باشید.

**\* نکات رفتاری در تعطیلات نوروز:**

- 1- سعی کنید هر موقعی احساس تشنگی کردید به جای هر نوشیدنی دیگر ابتدا آب مصرف کنید.
- 2- همیشه حق انتخاب بین خوب و بد نیست گاهی شما مجبورید بین بد و بدتر یکی را انتخاب کنید؛ برای مثال اگر ظرفی از شیرینی به شما تعارف شد بهتر است آن که کوچک تر و کم شیرینی تر است را انتخاب کنید و در ضمن شما مجبور نیستید همه ی آن را میل کنید.
- 3- خوردن لذت دارد ولی همه ی لذت ها در خوردن نیست سعی کنید لذت های دیگر را هم در این سال جدید تجربه کنید؛ مانند لذت ورزش کردن.
- 4- یکی از علت های شایع زیاد خوردن در بین مردم دسترسی آسان به مواد غذایی است. از کارهای دیگری که می توانید انجام دهید دوری کردن از مواد خوراکی است؛ اگر تنقلات همیشه برای شما مهیا و جلوی دیدگان شما باشد اشتها ی شما تحریک شده و بدون این که بخواهید از آن ها مصرف می کنید. از نشستن در آشپزخانه و یا در کنار میز حاوی تنقلات نوروزی پرهیز نمایید.
- 5- سعی کنید آهسته غذا بخورید. به طور متوسط 15 تا 20 دقیقه طول می کشد تا مغز پیام سیر بودن را دریافت کند.
- 6- هیچ گاه سعی نکنید رژیم غذایی خود را در ایام تعطیلات شروع کنید ولی آن چه از شما انتظار می رود شروعی برای تمرین زندگی ای با شیوه سالم می باشد؛ می توانید با تمرین شیوه ی سالم زندگی در حد توان آن را برای پس از تعطیلات نیز ادامه دهید.
- 7- سعی کنید 7 تا 8 ساعت خواب را در شب داشته باشید؛ خواب زود هنگام در تنظیم متابولیسم و نحوه ی سوخت و ساز تاثیر بسزایی خواهد داشت.

**\* تعطیلات نوروز و فعالیت بدنی:**

تعطیلات عید بهترین زمان برای انجام دادن ورزش و فعالیت بدنی برای شماست. پس سعی کنید از این زمان استفاده کنید و به همراه دوستان و یا فامیل برای پیاده روی و یا کوهنوردی بروید. مطمئن باشید هم شما از آن لذت خواهید برد و هم بدن شما برای افزایش فعالیت بدنی در سال جدید آماده می شود.

قبل از رفتن به مهمانی سعی نمایید تنقلاتی که بهتر است از میوه جات باشد استفاده کنید که در مهمانی با حالت گرسنگی مطلق وارد نشوید

ممکن است ابتدا برای تان سخت باشد ولی به اطمینان می گویم شما کم کم عادت می کنید و سر حالی و نشاطی را احساس می کنید که با خوردن خوراکی های لذیذ هم به دست نمی آید. برای مثال شما اگر قصد خرید دارید سعی کنید پیاده بروید و یا ماشین خود را دورتر پارک کنید. حالا دیگر بهانه ی ضیق وقت را ندارید.

اگر به مسافرت می‌روید سعی کنید پیاده روی را در برنامه‌ی خود قرار دهید تا اضافه‌کالری‌هایی که در هنگام سفر و یا دید و بازدید مصرف می‌کنید را جبران کند. سعی کنید ورزش و فعالیتی را انتخاب کنید که بتوانید با خانواده انجام دهید؛ برای مثال دوچرخه سواری یا کوهنوردی یا پیاده روی.

اگر شما کودک خردسالی دارید این زمان بهترین موقعیت برای تفریح و بازی با فرزندان است که هم فرزندان از بودن و بازی با شما لذت می‌برد و هم شما را از خوردن بی‌مورد باز می‌دارد.

با دادن مهمانی و فراهم کردن وسایل مهمانی هم دوستان و اقوام را می‌بینید و هم انرژی مصرف می‌کنید. حتما دقت کرده‌اید که میزبان‌اشتهای کمتری دارد مشروط به آن که در حین طبخ و آماده‌سازی غذا به بهانه‌ی مزه کردن ریزه‌خواری ننمایید.

پیاده رفتن به عید دیدنی برای اقوامی که خانه‌ی آن‌ها نزدیک است و یا استفاده از پله به جای آسانسور از راه‌هایی است که شما می‌توانید جبران مافات کنید.

حتما قبول دارید که هیچ بهانه‌ای برای عدم تحرک ندارید، پس سعی نمایید به همراه خانواده حتما نیم تا یک ساعت قدم بزنید.

کودکان خود را صرفا با برنامه‌های تلویزیونی یا بازی‌های الکترونیکی سرگرم نکنید؛ به همراه آنان از طبیعت لذت برده و سلامت بیشتری را در سال نو تجربه کنید.

مطمئنا شما خودتان راه‌های دیگری را برای داشتن فعالیت و پرهیز از تنبلی و یک‌جا نشستن و خوردن پیدا خواهید کرد. فقط لازم است که خودتان بخواهید. نمی‌توانید انتظار داشته باشید که در طول دو هفته بیشتر غذا میل کرده و بخواهید ولی اضافه‌وزن پیدا نکنید. از طرفی بهترین موقعیت برای افزایش فعالیت بدنی و ورزش برای شما مهیا است پس چرا نباید از آن به خوبی استفاده کنید؟

\* نکاتی درباره‌ی وعده‌های غذایی

1- خوردن صبحانه: افرادی که صبحانه نمی‌خورند 4 برابر بیشتر از افراد دیگر شانس چاقی و افزایش وزن دارند. مصرف غلات سبوس‌دار به ویژه نان سنگک در افراد با افزایش وزن و نیز افراد چاق توصیه می‌شود. (ترکیب مواد غذایی در صبحانه بایستی 50 تا 55 درصد کربوهیدرات، 30 درصد چربی و 15 تا 20 درصد پروتئین باشد). شیر کم‌چرب علاوه بر تامین کلسیم مورد نیاز در تعدیل وزن موثر می‌باشد. صبحانه را در هنگام ساعات اولیه صبح قبل از ساعت 8:30 میل نمایید. اگر تنقلات همیشه برای شما مهیا و جلوی دیدگان شما باشد اشتهای شما تحریک شده و بدون این که بخواهید از آن‌ها مصرف می‌کنید. از نشستن در آشپزخانه و یا در کنار میز حاوی تنقلات نروزی پرهیز نمایید

2- اگر به دید و بازدید می‌روید، به نکات ذیل توجه داشته باشید:

(الف) از بین تنقلاتی که به شما تعارف می‌شود حتما از میوه شروع نمایید.

(ب) آجیل را بیش از 7 تا 8 عدد در روز استفاده نکنید.

(ج) قبل از رفتن به مهمانی سعی نمایید تنقلاتی که بهتر است از میوه‌جات باشد استفاده کنید که در مهمانی با حالت گرسنگی مطلق وارد نشوید.

(د) بیش از 1 تا 2 عدد شیرینی در روز استفاده نکنید که البته در افراد با افزایش وزن و دیابتی‌ها این تعداد بایستی کمتر باشد.

3- هنگام غذا خوردن ابتدا با سالاد شروع نمایید. این موضوع به کنترل اشتهای شما کمک می‌کند. سعی کنید در تهیه و یا جمع‌آوری وسایل غذا و یا شستشو به میزبان کمک کنید، این عمل به هضم غذا به سوخت و ساز بدن تان کمک می‌کند.

4- اگر زمانی حجم قابل توجهی از انرژی را از تنقلات دریافت نمودید در وعده‌های اصلی غذایی بیشتر از سبزیجات استفاده نمایید و از میزان برنج و نان مصرفی بکاهید.

5- سعی کنید نظم غذایی را رعایت کنید به نحوی که 3 وعده‌ی اصلی به همراه 3 میان‌وعده داشته باشید. اگر یک وعده را به هر دلیلی بیش از حد میل نمودید، در وعده‌ی بعدی در نظر داشته باشید که با غذایی ساده، کل انرژی دریافتی را کاهش دهید.

6- شام را دیر هنگام نخورید و در ضمن پس از آن نیز بلافاصله به رختخواب نروید بهتر است آخرین ماده ی غذایی در روز یک میوه باشد و پس از آن نیز حداقل نیم ساعت بیدار باشید.

7- هیچ وعده ی غذایی را حذف ننمایید(مثلا به این بهانه که وعده غذایی بعدی را مهمان خواهید بود،) زیرا این موضوع فقط باعث ایجاد گرسنگی مفرط در شما و صرف مقادیر بیشتری غذا خواهد شد، در عوض سعی کنید قبل از مهمانی رفتن خود را تا حدی با میوه سیر کنید.