

پیتزا بخورید و لاغر شوید!

تقریباً همه افراد وقتی رژیم لاغری می گیرند، با دیدن غذاهای موردعلاقه شان هیجان زده شده و دهانشان آب می افتد.



تقریباً همه افراد وقتی رژیم لاغری می گیرند، با دیدن غذاهای موردعلاقه شان هیجان زده شده و دهانشان آب می افتد. تصور کنید که متخصص تغذیه خوردن پیتزا، برگریه‌های آب‌ZWNj& و سیب‌ZWNj& زمینی سرخ کرده را برایتان ممنوع کرده و همه این خوراکی‌ها در مقابل چشمانتان قرار دارند، چه می‌کنید؟ بدون شک یک نیروی قوی از درون شما را تحریک به خوردن خواهد کرد.

به گزارش جام جم آنلاین، اما برای پیشگیری از این وسوسه‌ها چه باید کرد؟ اینکه به طور کامل مصرف این غذاها را از رژیم روزانه خود حذف نکنید.

هوس کردن غذاهای موردعلاقه امری کاملاً عادی است و هیچ‌کسی را نمی‌توان برای این امر سرزنش نمود. اما وقتی موضوع رژیم لاغری و تمرین غلبه بر نفس پیش می‌آید، باید این حس را تحت کنترل خود درآورد.

یک نشریه روانشناسی اخیراً مقاله‌ای منتشر کرده و در آن به موضوع کنترل کالری و لاغری پرداخته است. در این مقاله به شرح آزمایشی پرداخته شده که در این زمینه صورت گرفته است. به این صورت که، محققان از گروه داوطلبین خواستند تا محدودیت مصرف کالری‌های را به صورت هفتگی انجام دهند. یعنی هر فرد ملزم بود در طول یک هفته، حداکثر ۱۰۵۰۰ کالری مصرف کند.

در این راستا، گروهی از داوطلبین هر روز ۱۵۰۰ کالری مصرف می‌کردند. این در حالی بود که گروه دیگر مصرف روزانه خود را با ۱۳۰۰ کالری در روز کاهش داده و بقیه آن را برای آخر هفته و برای «روز آزاد» ذخیره می‌کردند.

پس از دو هفته، هر دو گروه موفق به کاهش وزن شدند. اما افرادی که در روز آزاد خود، هر آنچه دوست داشتند را به اندازه دلخواه (با احتساب محدودیت کالری کلی) نوش جان کرده بودند احساس بهتری داشته و خوشحال‌تر بودند. در نتیجه برای ادامه این رژیم انگیزه بیشتری هم داشتند.

دلیل این امر این بود که آن‌ها می‌دانستند که یک روز در هفته می‌توانند خوراکی‌های دلخواهشان را مصرف کنند و برای کاهش وزن لازم نیست از همه دلخوشی‌های خوردنی خود دست بکشند.

البته به گفته محققانی که این آزمایش را انجام داده بود، کسانی که کالری خود را برای روز آزاد ذخیره می‌کنند باید مراقب باشند تا مجموع کالری مصرفی‌شان در طول هفته از مقدار تعیین شده بیشتر نشود.

بنابراین، با خوردن غذاهایی همانند پیتزا، برگریه، سیب‌ZWNj& زمینی سرخ کرده، کیک شکلاتی و دونات هم می‌توان به رژیم لاغری خود ادامه داد و این امر فقط مستلزم این است که مقدار کالری مصرفی خود را به صورت هفتگی کنترل کرده و از رقم تعیین شده بالاتر نرود.

در آخر هم اشاره کنیم که بر سر موضوع تعیین یک روز آزاد در طول هفته برای کسانی که به دنبال تناسب اندام هستند، در میان متخصصان تغذیه در سراسر جهان اختلاف نظرهایی وجود دارد و برخی معتقدند که این روند به هیچ عنوان درست نیست.

نظر شما در این رابطه چیست؟ آیا ترجیح می‌دهید از همه خوراکی‌ZWNj&های موردنظرتان دست بکشید و لاغر شوید؟ یا در طول روز کالری کمتری مصرف کرده و در عوض جمعه‌ها هر چه دوست دارید میل می‌کنید؟