

کاهش وزن در زمستان بنا به ۴ دلیل سخت تر است

بهار و تابستان فصول مناسبی برای رسیدن شما به اهداف تناسب وزن هستند و آنهم به دلیل ساعات طولانی تابش نور خورشید، طولانی بودن روزها و ایجاد انگیزه برای خروج از خانه و فعالیت بدنی مستمر.



بهار و تابستان فصول مناسبی برای رسیدن شما به اهداف تناسب وزن هستند و آنهم به دلیل ساعات طولانی تابش نور خورشید، طولانی بودن روزها و ایجاد انگیزه برای خروج از خانه و فعالیت بدنی مستمر.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت از health با این حال زمستان علاوه بر کاهش درجه حرارت هوا، بنا به ۴ دلیل مانع از کاهش وزن موثر می شود:

ابتلا به اختلال خلق و خو ناشی از تغییر فصل: کوتاه بودن روزها، باعث افسردگی برخی از افراد در فصول سرد سال می شود. در نتیجه ممکن است که فرد برای فراموش کردن این حس ناخوشایند، باز هم به سمت خوردن خوراکی بیشتر کشیده می شود. بنابراین، بهتر است که از قبل برای غذایی که قرار است در هر روز بخوریم، برنامه ریزی کنیم و نیز عوامل استرس زا و افسرده کننده رو به حداقل برسانیم تا حواس ما از غذا پرت شود.

بی تحرکی: با کوتاهی روزها و تاریکی زودهنگام، کمتر کسی تمایل به دویدن درهوا سرد بیرون یا طی کردن مسیر باشگاه دارد و اکثر افراد به گرمای خانه پناه می برند. برای ورزش کردن، لازم نیست که حتما به باشگاه یا به پارک و خیابان برویم و می توانیم از اتاق های منزل خود به عنوان باشگاه استفاده کنیم.

مصرف بیش از حد نمک: در فصل زمستان، معمولا به خوردن غذاهای فراوری شده و کارخانه ای گرایش داریم. اکثر این خوراکی ها، مملو از سدیم هستند. سبزیجات و سوپ های کنسرو شده، پاستا، نان، چیپس و بیسکویت ها، همگی باعث تجمع آب در بدن ما می شوند. حتی اگر مراقب مقدار غذای مصرفی خود باشیم، باز هم وزن ناشی از آب باعث می شود که احساس نفخ و خستگی کنیم. پس در فصل سرد هم باید به قدر کافی آب بنوشیم. منابع غذایی پتاسیم نیز می تواند به برطرف کردن این مشکل، کمک کند زیرا پتاسیم، مقدار سدیم موجود در بدن را تنظیم می کند.

عدم مصرف سبزیجات خام به میزان لازم: وقتی که هوا سرد است، تمایل ما به خوردن سالاد سرد و سبزیجات خام، کمتر می شود. در این مواقع بهتر است که از سوپ سبزیجات که برخلاف سالاد، گرم است، استفاده کنیم. البته باید در انتخاب مواد سوپ دقت کنیم. مثلا سوپ خامه، سوپی نیست که با برنامه ریزی های رژیمی سازگار باشد. حتی میوه ها را هم می توان پخت. مثلا می توان از هلو، گلابی، آلو یا حتی گیلاس پخته استفاده کرد.