

روش‌هایی غلط برای لاغر شدن

یک متخصص تغذیه گفت: با انتخاب منبع دقیق کربوهیدراتی باید به کاهش وزن خود کمک کرد و از منابعی مانند میوه، سبزی و غلات سیبوس‌دار استفاده کرد.



یک متخصص تغذیه گفت: با انتخاب منبع دقیق کربوهیدراتی باید به کاهش وزن خود کمک کرد و از منابعی مانند میوه، سبزی و غلات سیبوس‌دار استفاده کرد.

به گزارش سلامت نیوز، محمدآذرفر متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با فارس در خصوص تغذیه مناسب برای لاغری اظهار داشت: باید این را باید بدانیم که چربی‌ها با هم فرق دارند و همه آن‌ها مضر نیستند؛ برخی از چربی‌ها باعث می‌شوند دور کمر افزایش پیدا کند و رگ‌ها مسدود شوند اما برخی از چربی‌ها نیز می‌توانند باعث کاهش وزن شوند اگر در کنار آن ورزش منظم انجام شود و غذای سالم مصرف شود، در رژیم غذایی از چربی‌های مفید از قبیل ماهی، آووکادو، مغز میوه، تخمه و روغن نباتی استفاده شود این چربی‌ها برای سلامتی مفید هستند.

وی در خصوص ارتباط مصرف اسنک و بروز چاقی توضیح داد: اسنک‌هایی از قبیل چیپس، شکلات و بیسکویت باعث افزایش وزن می‌شوند و باید از مصرف آن‌ها پرهیز شود اما با انتخاب یک اسنک سالم می‌توان بر گرسنگی غلبه کرد و به روند کاهش وزن کمک کرد. توصیه ما این است که بین وعده‌های غذایی خود از میان وعده‌ها و اسنک‌های سالمی مانند مقدار کمی ماست، یک مشت مغز یا میوه خشک استفاده شود این اسنک‌ها علاوه بر این که در شما احساس سیری به وجود می‌آورند به روند سوخت و ساز بدنتان نیز کمک می‌کنند.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه نیازهای بدن ما انسان‌ها با 3 نوع ریز مغذی به شکل کربوهیدرات، چربی و پروتئین تامین می‌شود افزود: اگر تنها بر روی یکی از این مواد مغذی متمرکز شده و بقیه را از برنامه غذایی خود حذف شوند علاوه بر اینکه هیچ کمکی به کاهش وزن شما نخواهد کرد بلکه سلامتی بدن را هم به خطر می‌اندازد.

آذرفر ادامه داد: با انتخاب منبع دقیق کربوهیدراتی باید به کاهش وزن خود کمک کرد و از منابع کربوهیدراتی مانند میوه، سبزی و غلات سیبوس‌دار استفاده کرد. از کربوهیدرات‌هایی که از آرد تصفیه‌شده تهیه شده‌اند به مقدار زیاد مصرف نشود چرا که باعث افزایش وزن خواهند شد.

این متخصص تغذیه تصریح کرد: با وجود هشدارهای زیاد متخصصان تغذیه در رابطه با رژیم‌های نادرست که هیچ نتیجه‌ای جز آسیب به بدن در پی ندارد، هنوز هم خیلی از افراد فکر می‌کنند کمتر خوردن باعث کاهش وزن می‌شود در صورتی که بدن با محروم شدن از کالری و مواد غذایی دیگر سوخت و سازش متوقف می‌شود. در نتیجه کاهش وزن برای شما سخت‌تر خواهد شد.

آذرفر گفت: ورزش، دو، شنا و دوچرخه‌سواری با شکم خالی باعث از دست دادن چربی‌های اضافه بدن شما نمی‌شود؛ با این کار عضلات بدن از بین می‌روند و این خوب نیست چراکه از دست دادن عضلات باعث افتادگی می‌شود و همچنین باعث می‌شود سوخت و ساز بدن هم به درستی عمل نکند. بنابراین پیش از شروع ورزش یک میوه یا یک غذای مفید و انرژی‌زا بخورید.

وی در پایان افزود: بسیاری از افراد فکر می‌کنند گوشت مضر است و با کاهش مصرف گوشت می‌توانند وزن خود را کاهش دهند؛ اما باید بگوییم که گوشت قرمز اگر به اندازه و متعادل مصرف شود آهن و پروتئین برای متابولیسم و حفظ عضله تأمین می‌کند اما باید مراقب بود و در مصرف آن زیاده‌روی نکرد چرا که حاوی چربی اشباع شده است و بنابراین برای اندام‌ها و قلب ضرر دارد.