

۹ روش برای کاهش وزن آقایان پس از ۵۰ سالگی



لوبیا سرشار از فیبر و پروتئین است و در عبور از دستگاه گوارش، نشاسته مقاوم در آنها باکتری های خوب روده را تغذیه می کنند. این باکتری ها نیز اسیدهای چربی تولید می کنند که برای سوخت و ساز بدن مفید است.

لوبیا سرشار از فیبر و پروتئین است و در عبور از دستگاه گوارش، نشاسته مقاوم در آنها باکتری های خوب روده را تغذیه می کنند. این باکتری ها نیز اسیدهای چربی تولید می کنند که برای سوخت و ساز بدن مفید است.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ هرچه سن انسان بیشتر می شود، افزایش وزن بدن راحت تر رخ داده و در مقابل، کاهش وزن دشوارتر می شود. با افزایش سن و عبور از مرز 50 سالگی، آهنگ سوخت و ساز بدن کندتر می شود و بسیاری از عملکردهای متابولیک، کارکرد اندام ها و روند جذب مواد از کارایی کمتری برخوردار می شوند.

به نقل از "منز هلت"، پس از عبور از مرز 50 سالگی برای حفظ توده بدنی خود به دریافت کالری کمتری نیاز دارید. همچنین، با افزایش سن، روند از دست دادن عضلات و جایگزینی آنها با چربی آغاز می شود. پس از 50 سالگی، روند نفوذ چربی به عضلات تسریع می شود. در نتیجه، شما ممکن است راحت تر با احساس خستگی مواجه شوید. سوخت و ساز بدن کند می شود و با از دست دادن توده عضلانی روند چربی سوزی دشوارتر می شود.

اگرچه شما همچنان می توانید وزن خود را کاهش دهید، اما باید تلاش بیشتری در این زمینه انجام دهید. برای کمک به کاهش وزن اضافه پس از 50 سالگی می توانید روش های ساده زیر را مد نظر قرار دهید:

افزایش مصرف میوه ها و سبزیجات

مشخص است که برای کاهش وزن به دریافت کالری کمتر نیاز دارید. اما به جای تمرکز بر کمتر غذا خوردن اجازه دهید درباره این که چه چیزی را باید بیشتر مصرف کنید، صحبت کنیم. شما باید مصرف میوه ها و سبزیجات را افزایش دهید. طی مطالعه ای که در دانشگاه هاروارد انجام شد، افرادی که میوه ها و سبزیجات بیشتر، به ویژه توت ها، سیب، گلابی، سویا، یا گل کلم مصرف می کردند، روند کاهش وزن خود را تجربه کردند. میوه ها و سبزیجات کالری کمی دارند، اما سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن شما هستند که از آن جمله می توان به فیبر اشاره کرد.

فیبر به احساس سیری طولانی تر بین وعده های غذایی کمک می کند. در هر وعده غذایی بهتر است بیش از نیمی از بشقاب شما با سبزیجات پر شده باشد. شما می توانید برخی سبزیجات را در فریزر نگهداری کنید تا همواره به آنها دسترسی داشته باشید.

استفاده از زودپز و تهیه خوراک لوبیا

لوبیاهای سرشار از فیبر و پروتئین هستند و هنگامی که از دستگاه گوارش عبور می کنند، نشاسته مقاوم در آنها باکتری های خوب روده شما را تغذیه می کنند. این باکتری ها نیز اسیدهای چرب زنجیره کوتاه تولید می کنند که برای کمک به سوخت و ساز بدن مفید هستند. مطالعه ای در کانادا نشان داد افرادی که به عنوان بخشی از برنامه کاهش وزن خود یک وعده حبوبات در روز مصرف می کردند، به طور میانگین کاهش وزن بیشتری نسبت به افرادی که این کار را نمی کردند، تجربه کردند. لوبیاهای و عدس را می توانید در یک زودپز به همراه سبزیجات و مواد خوش عطر و طعم دیگر آماده کنید.

استفاده از ترازو

هر روز صبح وزن خود را اندازه گیری کنید تا در صورت افزایش به جای کاهش آن، متوجه این شرایط شوید. اگر زمانی که مقدار کمی وزن اضافه کرده اید متوجه این شرایط شوید می توانید به سرعت برای کاهش آن تلاش کنید، اما اگر اجازه دهید وزن اضافه باقی مانده و با گذشت زمان نیز هرچه بیشتر شود، آنگاه کاهش کیلوهای اضافه دشوار خواهد بود.

تمرکز بر غذا

زندگی پر مشغله امروز شاید موجب شود تا توجه کمتری به وعده های غذایی روزانه و آنچه مصرف می کنید، داشته باشید. همچنین، در این شرایط احتمال پرخوری افزایش می یابد. اما غذا خوردن آرام و آگاهانه می تواند اثر تلاش های شما برای کاهش وزن را بیشتر سازد. به جای این که در ماشین و در حال حرکت یا بین جلسات کاری خود غذا بخورید، بهتر است در جایی نشسته و غذای خود را به آرامی مصرف کنید. افزودن مواد غذایی ترد، مانند کلم یا هویج می تواند به آرام و کمتر غذا خوردن شما نیز کمک کند. همچنین، از غذا خوردن در جلوی تلویزیون پرهیز کنید زیرا بنابر پژوهشی که در نشریه Obesity منتشر شد، این کار با افزایش وزن پیوند خورده است.

توقف مصرف نوشیدنی های شیرین

غذاها و نوشیدنی های شیرین سرشار از کالری هستند و به عنوان مثال، یک قوطی نوشابه می تواند حاوی 150 کالری باشد، در شرایطی که کمکی به کاهش اشتها نمی کند. اما مصرف یک سالاد می تواند با دریافت کالری کمتر شما را برای مدت زمانی طولانی تر سیر نگه دارد. مطالعه ای که در استرالیا انجام شد، نشان داد، افرادی که مصرف نوشابه و نوشیدنی های شیرین دیگر را کنار گذاشتند، نسبت به آنهایی که این کار را نمی کردند، با گذشت زمان، افزایش وزن کمتری را تجربه می کنند.

ترکیب تمرینات ورزشی

اگر برای کاهش وزن خود به انجام یک نوع تمرینات ورزشی وابسته هستید، بهتر است این روند را تغییر داده و ترکیبی از تمرینات ورزشی را انجام دهید. مطالعه ای که در دانشگاه ایلینوی انجام شد، نشان داد، افراد مسن که سه روز در هفته ترکیبی از 30 دقیقه تمرینات هوازی و 30 دقیقه تمرینات مقاومتی انجام می دادند، کاهش درصد چربی و افزایش عضله سازی را تجربه کردند. همچنین، آنها بهبود شرایط فشار خون و آمادگی قلبی تنفسی خود را شاهد بودند که بهبودی مهم برای قلبی پیر محسوب می شود.

تمرینات مقاومتی در کمک به عضله سازی که کالری سوزی بیشتر را موجب می شود، موثر هستند و تمرینات هوازی برای کمک به کاهش چربی مفید هستند. در کنار هم، این تمرینات به تغییر ترکیب بدن و افزایش قدرت و آمادگی جسمانی منتج می شوند که کیفیت بهتر زندگی و حفظ استقلال با افزایش سن را در پی دارد.

انتخاب یک ورزش جدید

ورزش های گروهی مانند فوتبال و بسکتبال نه تنها سرگرم کننده هستند، بلکه یک تمرین اینتروال و جلسه درمانی نیز محسوب می شوند. انجام این ورزش ها کالری سوزی را تقویت می کند و شدت بالای آنها به افزایش چربی سوزی طی 24 تا 48 ساعت پس از ورزش کمک می کند. همراهی دوستان نیز می تواند موثر باشد. به طور کلی، حمایت اجتماعی انگیزه و تعهد افراد به ایجاد تغییرات سالم سبک زندگی را افزایش می دهد. طی یک مطالعه که در نشریه the Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports منتشر شد، افراد مسن که یک برنامه رژیم غذایی کاهش وزن در کنار بازی فوتبال را دنبال کرده بودند، کاهش وزن بیشتری نسبت به آنهایی که تنها رژیم غذایی را دنبال کرده بودند، داشتند.

روزه متناوب

روزه متناوب ممکن است روشی دشوار به نظر برسد، اما تنها به معنای غذا نخوردن در یک بازه زمانی معین در روز است. با محدود کردن غذای مصرفی به زمان هایی مشخص از روز، شما می توانید بدن خود را برای استفاده از کتون ها که از چربی سرچشمه می گیرند به جای گلوکز به عنوان منبع انرژی تشویق کنید.

شما می توانید این کار را با هشت یا نه ساعت پرهیز از غذا خوردن، از جمله ساعات خواب، آغاز کنید. به عنوان مثال، از هشت شب تا شش صبح روز بعد چیزی نخورید. ساده است، این طور نیست؟ پس از آن، به تدریج بدن خود را برای 12 ساعت غذا نخوردن تمرین دهید. البته، این الگوی غذا خوردن برای همه مناسب نیست، از این رو، پیش از آغاز آن با پزشک خود در این زمینه صحبت کنید.

انجام یوگا

یوگا می تواند به تقویت و حفظ تحرک شما با افزایش سن کمک کند و زمانی که در تلاش برای کاهش وزن هستید نیز اثر آرامش بخش آن می تواند مفید باشد. شما احتمالا تنها با انجام یوگا نمی توانید اهداف کاهش وزن خود را محقق کنید، اما در کنار اقدامات دیگر مفید خواهد بود. مطالعه ای در چین نشان داد، افراد مسن که یوگا انجام می دادند، کاهش اندازه دور کمر، یک نشانگر کلیدی چربی شکم است، خود را تجربه کردند. /عصر ایران