

نسخه لاغری در جهان

رخی از راهکارهای به ظاهر موفق تعدادی از کشورها برای مبارزه با چاقی را که مردمشان کمتر دچار اضافه وزن و دردسرهایش می‌شوند، بشناسید.



برخی از راهکارهای به ظاهر موفق تعدادی از کشورها برای مبارزه با چاقی را که مردمشان کمتر دچار اضافه وزن و دردسرهایش می‌شوند، بشناسید.

به گزارش ایسنا، روزنامه خراسان نوشت: «تناسب اندام موضوعی است که اهمیت آن در زیبایی و سلامتی بر همگان مشخص است. کمتر کسی در دنیای مدرن امروزی است که راجع به این موضوع بی تفاوت باشد و تا به حال راهکار یا ترندهایی را برای دستیابی به آن امتحان نکرده باشد. آدم‌ها برای رسیدن به اندامی متناسب و زیبا از انواع برنامه‌های غذایی و رژیم لاغری پیروی می‌کنند که برخی از آنها بر پایه مستندات علمی و پزشکی و برخی دیگر کاملاً تجربی به دست آمده است. نوع رژیم این مردم ریشه عمیق در سنت‌ها، فرهنگ، مذهب، شرایط اقلیمی و سبک زندگی آنها دارد و به تدریج به عادات غذایی همیشگی‌شان تبدیل شده است. در گذر زمان این عادت‌ها اصلاح شده‌اند و امروزه هر فرهنگ و قومی، رموزی برای تغذیه سالم و کاهش وزن دارند. در این پرونده برخی از راهکارهای به ظاهر موفق تعدادی از کشورها برای مبارزه با چاقی را که مردمشان کمتر دچار اضافه وزن و دردسرهایش می‌شوند، با هم مرور خواهیم کرد.

ژاپنی‌ها: معجزه چرت زدن را دست کم نمی‌گیریم

بر اساس آمار وزارت بهداشت ژاپن، شهروندان شان کمترین میزان چاقی را در جهان دارند یعنی کمتر از ۵ درصد کل جمعیت این کشور با مشکل اضافه وزن روبه‌رو هستند. رژیم غذایی ژاپنی یک رژیم غذایی سالم سنتی و کم‌حجم بر پایه برنج، سبزی، ماهی تازه و سویاست که در آن شکر، قند و گوشت جایگاهی ندارد. مهم‌تر این که ژاپنی‌ها وعده غذایی‌شان را با سوپ کم‌کالری مثل «میسو» شروع می‌کنند که موجب احساس سیری در فرد می‌شود. این سوپ از خمیر غنی از پروبیوتیک و جلبک دریایی که حاوی مقادیر زیادی ویتامین و مواد معدنی ید و کلسیم است تهیه می‌شود. حسن ختام هر وعده غذایی‌شان چای سبز است که خاصیت ضد سرطانی و چربی‌سوزی دارد. ژاپنی‌های پرتحرک روزانه زمانی را برای یک چرت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای اختصاص می‌دهند و آن را یکی از اصلی‌ترین رموز لاغری‌شان می‌دانند. بر اساس پژوهش‌ها، کمبود خواب مزمن خطر افزایش وزن را به دنبال دارد و متخصصان دو هورمون «لپتین» عامل احساس سیری و «گرلین» عامل احساس گرسنگی را در این بالا رفتن وزن دخیل می‌دانند. با خواب کم، سطح لپتین پایین‌تر و گرلین بالاتر می‌رود. پس طبیعی است که ژاپنی‌ها یک چرت مختصر را به یک میان‌وعده خوشمزه ترجیح بدهند. بخارپز، کم‌سرخ کردن و آب‌پز کردن در ظرف مخصوص «وُک» از اصول سالم‌پزی ژاپنی‌هاست. ظروف سرو کوچک بر خلاف بشقاب بزرگ ایرانی، راز دیگر لاغری آنهاست.

فرانسوی‌ها: موقع شام گپ می‌زنیم

راز لاغری بیشتر مردم فرانسه در لذت بردن از غذاهاست. نزدیک به ۱۰۰ درصد فرانسوی‌ها ترجیح می‌دهند شام را دورهمی بخورند و گپ بزنند چون غذاخوردن را یک رویداد اجتماعی می‌دانند. به طور میانگین در روزهای کاری ۳۳ دقیقه و در آخر هفته ۴۳ دقیقه زمان صرف خوردن پیش غذا می‌شود. این در حالی است که در کشورهای بزرگ تعداد دفعاتی که خانواده‌ها کنار هم غذا می‌خورند رو به کاهش است. فرانسوی‌ها هنگام صرف غذا هرگونه عامل حواس‌پرتی مثل تماشای تلویزیون یا کار با هر وسیله الکترونیکی را حذف می‌کنند. بررسی‌ها ثابت کرده است افرادی که دورهمی غذا می‌خورند مقدار کمتری مصرف می‌کنند و زودتر هم به احساس سیری می‌رسند. بشقاب غذای فرانسوی‌ها به طور معمول حاوی پنیر، گوشت، کره و مواد غذایی تازه اما کم‌حجم و سیرکننده است و نسبت به غذاهای خانگی تعصب دارند. آنها با هدف لاغری به باشگاه نمی‌روند اما در زندگی روزمره فعالیت‌های حرکتی زیادی دارند. با وجود این دسر خوردن‌شان از قلم نمی‌افتد!

فنلاندی‌ها: دست به عصا راه می‌رویم

برای کوهنوردی در فنلاند فقط به یک چوب یا عصا برای حفظ تعادل و کفشی مناسب برای سرنخوردن نیاز دارید. به

راحتی با همین عصا باعث درگیرکردن عضلات شانه، بازوها و تنه می شوید و با این ورزش ارزان، کالری سوزی تان ۲۰ درصد بیشتر می شود. سونا یکی از متداول ترین روش های کاهش وزن در ایران است که گفته می شود توسط فنلاندی ها به دنیا معرفی شده و فنلاند مرکز استفاده از سوناست، اگرچه برخی خاستگاه آن را در شمال روسیه می دانند. جالب است بدانید که فنلاندی ها بستنی خورهای قهار و بزرگ ترین مصرف کننده بستنی در اروپا هستند، حتی در دمای منفی ۳۰ درجه! البته این عادت بستنی خوری شان کمی ما را با دیگر فرهنگ لاغری شان دچار شک می کند!

هلند: دوچرخه را جایگزین خودروی مان می کنیم

مشهور است در هلند تعداد دوچرخه ها از تعداد آدم ها بیشتر است و اولین انتخاب هلندی ها برای رفتن به محل کار یا انجام امور روزمره دوچرخه سواری است. به همین دلیل همه زیرساخت های شهری از جمله چراغ های راهنمایی در برخی مناطق آمستردام با سرعت دوچرخه شان هماهنگ شده است. میانگین پدال زدن هلندی ها ۸۷۰ کیلومتر در سال است. یک گردش کوتاه با دوچرخه به سوختن ۵۰۰ کیلوکالری انرژی کمک می کند و اگر مدت زمان و مسافت طولانی تر و شدت پدال زدن قوی تر باشد، این مقدار به ۱۰۰۰ کیلوکالری هم می رسد. هلندی ها که تعداد بسیار کمی از مردم شان با مشکل اضافه وزن درگیر هستند، استفاده از دوچرخه را رمز لاغری شان می دانند.

سوئیدی ها: یک کاسه «موسلی» راز لاغری ماست

شیرینی های نشاسته ای و شکلات در سوئیس حرف اول را می زند اما در کنار این خوراکی های پرکالری، فرآورده های لبنی در وعده های غذایی اصلی هم پای ثابت رژیم غذایی آنهاست. «موسلی» غذایی شامل جوی دوسر، میوه ها و گردو است که بیش از صد سال است توسط یک پزشک سوئیدی برای تغذیه بیماران بستری در بیمارستان مسلولان زوربخ تهیه شده است. بعدها سوئیدی ها از آن به عنوان صبحانه یا یک غذای سبک عصرانه استقبال کردند. این غذا حاوی فیبرهایی است که چربی بد خون را کاهش و احساس سیری را شدت می دهد و طبیعتاً کاهش وزن هم به دنبال دارد. البته انواع کارخانه ای آن به دلیل قند فراوان به چاقی منجر می شود.

تایلندی ها: غذا را پر ادویه می خوریم

این مردم غذای شان را معطر، پرچاشنی و بسیار تند می خورند. آنها بر این باورند که فلفل های تند و تیز، سوخت و ساز بدن را بالا می برد و از طرفی فرد را به آهسته خوری وادار می کند. البته که همه می دانیم آهسته غذاخوردن در کنار خوب جویدن یک ترفند کارساز برای کاهش وزن است. افرادی که با عجله غذا می خورند، احساس سیری را متوجه نمی شوند و بیش از نیازشان کالری دریافت می کنند. همچنین برخی مواد غذایی خاص در رژیم آسیایی ها مثل زنجبیل، نه تنها به لاغری بلکه به ترشح دوپامین که باعث شادابی هم می شود کمک می کند. دارچین هم از دیگر ادویه های پرمصرف تایلندی هاست که هم طعم و عطر بسیار خوب و هم خاصیت لاغرکنندگی دارد.

ترکیه: چای بیشتر، لطفاً!

بیشتر ما تصور می کنیم نوشیدنی ملی و رسمی این کشور، قهوه است اما در واقع چای جزء جدایی ناپذیری از فرهنگ ترک و یک تجربه اجتماعی است. برای ترک ها نوشیدن چای و قهوه مانند شستن دست و صورت صبحگاهی است. چای منبع شگفت انگیزی از آنتی اکسیدان هاست و کافئین و فلاوونوئید موجود به ویژه در چای سیاه هم در تقویت روحیه مؤثر است و هم باعث از دست دادن کمی از وزن می شود. شهروندان ترکیه چای را جایگزین مناسبی برای بسیاری از میان وعده های غیرضروری و نوشیدنی های کالری بالا می دانند و به همین دلیل، آن را دشمن چاقی ذکر می کنند.

کره ای ها: غذای سرخ شده نمی خوریم

لاغری کره ای ها مورد توجه همه است چون پایه رژیم آنها بر اساس سبزیجات تازه، برنج و مواد غذایی کم کالری است. مثلاً «کیمچی» یک چاشنی محبوب است که در بیشتر وعده های غذایی سرو می شود و شامل مخلوط گیاهی تخمیر شده دارای پروبیوتیک های مفید برای روده است. دیگر خوراکی این مردم «بیبیم باپ» تهیه شده از برنج، سبزیجات، رب فلفل قرمز، تخم مرغ و مقدار کمی گوشت است. کره ای ها رژیم های غذایی کم گوشت را دلیل لاغری خودشان می دانند. سوپ های تند چربی سوز به طور سنتی جایگاه ثابتی در سفره ها دارد. چای ها و دمنوش ها یکی دیگر از اسرار لاغری آنهاست که در طول روز مصرف می شود. آنها از خوردن غذاهای سرخ شده پرهیز می کنند و بیشتر از غذاهای

کبابی و بخارپز استفاده می کنند و تاثیر همین رفتارشان بر لاغر شدن را از بقیه کارهایشان، مثرمتر می دانند.

مالزیایی ها: زردچوبه را به صورت خام می خوریم

سه ادویه زردچوبه، مخلوط کاری و زیره، چربی سوزهای قدرتمند و رایج در مالزی هستند. مردم مالزی علاقه فراوانی به استفاده از زردچوبه در پخت غذای روزانه خود دارند و برخی حتی آن را به صورت خام مصرف می کنند. این ادویه حاوی ماده ضد چربی «کورکومین» است و مانع رشد مجدد چربی بعد از کاهش وزن شخص می شود. نشان داده شده که کاهش وزن در میزان غذای مصرفی یکسان، در افراد با رژیم غذایی همراه با ادویه زردچوبه در مقایسه با افرادی که به مصرف آن تمایلی ندارند، بیشتر است. مصرف این سه ادویه چربی سوز به عملکرد دستگاه گوارش کمک می کند و در کاهش وزن موثر است.

آلمان: از صبحانه نمی گذریم

خوردن میوه، غلات کامل و نان در صبحانه از عادت های همیشگی بیش از سه چهارم مردم آلمان است. خوردن صبحانه با بهبود سلامتی، استرس کمتر و کیفیت بالاتر زندگی همراه است و فرد را از وسوسه خوردن میان وعده های ناسالم دور می کند. همچنین نتایج یک مطالعه که توسط دانشمندان آلمانی انجام شده است نشان می دهد افرادی که از خیر صبحانه خوری مفصل نمی گذرند رویه چربی سوزی در بدن شان ۲.۵ برابر بالاتر می رود. در غیر این صورت با رفتن به سمت مصرف مواد غذایی پرکالری تر و پرحجم تر در طول روز موجب بروز زمینه چاقی در خود می شوند. این موضوع برای افرادی که می خواهند دور کمر را لاغرتر کنند، مفید است.

ایسلندی ها: خواه ناخواه ماهی در اولویت ماست

ایسلندی ها همان وایکینگ های قدیم هستند اما در رژیم غذایی پیرو آنها نیستند. غذاهایی مثل شکمبه گوسفند بلغاری، سوپ دم گاو، ماهی فاسد و غذاهای ترش و دودی شده و... از غذاهای معمول وایکینگ هاست و خودشان از هرچه عجیب بودن غذای سنتی شان لذت می برند! از آن جا که ایسلند جزیره است، پس طبیعی است که خوراکی های دریایی بخشی از رژیم غذایی مردم باشد. امگا ۳ موجود در ماهی های چرب مانند ماهی قزل آلا و ماهی تن نه تنها خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکته مغزی را کاهش می دهد بلکه به کاهش وزن هم کمک می کند. به ویژه که ایسلندی ها خوراکی های دریایی را با غلات سبوس دار و سبزیجات برگ دار همراه می کنند و به این ترتیب برای ساعت ها احساس سیری می کنند و عملاً میان وعده های غذایی حذف می شوند. به طور متوسط یک انسان طی یک سال حدود ۱۰ کیلوگرم ماهی و یک ایسلندی در سال ۶۰ کیلوگرم گوشت ماهی می خورد!

ایتالیایی ها: خانه مان را خنک نگه می داریم

جالب است بدانید که با وجود انواع پاستاها، پیتزاها و بسیاری از غذاهای خوشمزه و پرکالری در ایتالیا، میزان چاقی در این کشور در مقایسه با دیگر کشورها پایین تر است. ایتالیایی ها ترجیح می دهند به جای خریدن مواد غذایی آماده، همه را خودشان تهیه کنند، مثلاً به جای روغن های صنعتی ارزان از روغن زیتون طبیعی به مقدار کم استفاده کنند. این مردم همچون همه کشورهای حاشیه مدیترانه، به طور سنتی وعده ناهار بزرگ و وعده شام کوچک و سرشار از میوه، سبزیجات، ماهی تازه و غلات کامل می خورند که برای قلبی سالم، کاهش وزن و طول عمر مفید است.

دیگر ترفند ایتالیایی ها برای لاغرماندن، خنک نگه داشتن خانه است! به گفته پژوهشگران ایتالیایی دانشگاه تورین، خانه هایی با دمای ۲۰ درجه سانتی گراد که نسبتاً دمای خنکی است باعث می شود بدن برای گرم کردن خود انرژی بیشتری را بسوزاند! در ضمن بسیاری از مردم ایتالیا طبق یک سنت قدیمی معمولاً قبل و بعد از شام به گردش و پیاده روی می روند و با هم گپ می زنند. همچنین ایتالیایی ها به جای خوردن غذاهای شیرین و دسرهای پرکالری، میوه مصرف می کنند.