

درگیر رژیم‌های هیجانی در ایام عید نشوید

برای کاهش وزن به ویژه در ایام عید، دچار رژیم‌گیری‌های هیجانی نشوید و در صورتی که آمادگی رژیم گرفتن را ندارید، صرفاً سبک زندگیتان را سالم‌تر کنید.



ایسنا/آذربایجان شرقی یک کارشناس تغذیه و رژیم درمانی تأکید کرد: برای کاهش وزن به ویژه در ایام عید، دچار رژیم‌گیری‌های هیجانی نشوید و در صورتی که آمادگی رژیم گرفتن را ندارید، صرفاً سبک زندگیتان را سالم‌تر کنید.

رعنا سادات عابدی در گفت‌وگو با ایسنا با بیان این مطلب با اشاره به رژیم‌های هیجانی به ویژه در ایام عید، اظهار کرد: برخی افراد برای کاهش وزن در ایامی مانند ایام عید شروع به گرفتن رژیم‌های سخت و کوتاه مدتی می‌کنند، اما پس از عید رژیم را رها می‌کنند، در حالیکه وزنشان برگشته و ماهیچه‌ها هم در طول کاهش وزن از دست رفته است.

وی اضافه کرد: قبل از هر اقدامی در مورد رژیم‌های لاغری باید از خودمان بپرسیم که آیا این رژیم منطقی است و آیا من می‌توانم این رژیم غذایی را برای دو الی سه سال رعایت کنم؟ اگر فرد قادر به ادامه ی رژیم غذایی باشد، می‌توان آن را همراه با فعالیت فیزیکی تحت نظر یک کارشناس تغذیه ادامه داد.

وی با بیان اینکه مهم‌ترین اصل در کاهش وزن، کم کردن کالری است، خاطرنشان کرد: منظور از کاهش کالری، کالری شماری نبوده و این عمل باید همراه با ورزش و با مشورت متخصصان امر انجام شود. اینکه فردی تصمیم بگیرد که از فردا شام نخورد و یا نان و برنج را از وعده‌های غذایی اش حذف کرده و به خوردن سالاد اکتفا کند، کاملاً مخرب است.

این کارشناس تغذیه مرکز بهداشت تبریز، خوردن احساس‌های مانند پرخوری عصبی را یکی از عوامل مهم در افزایش وزن عنوان کرد و افزود: فرد در چنین حالتی غذا را دلیل گرسنه بودن نمی‌خورد، خوردن در ایامی مانند دوران کرونایی به سرگرمی و راهی برای پر کردن اوقات فراغت تبدیل شده است و خوراکی‌های استفاده شده در این اوقات بیشتر شامل تنقلات و کالری است.

وی، بی‌اشتهایی عصبی را از دیگر اختلالات در بین جوانان برشمرد و گفت: این اختلال تا 50 درصد در دختران نوجوان به چشم می‌خورد؛ باید از مشکلات عصبی خوردن آگاه شده و با دوست داشتن خودمان و شناختن احساسات خودمان از بروز چنین اختلال‌هایی پیشگیری کرده و در صورت جدی بودن مشکل حتماً از روانشناس و مشاور کمک بگیریم.

وی با تأکید بر ضرورت رعایت رژیم غذایی متعادل، متناسب و متنوع در طول زمان برای داشتن وزنی متناسب، اظهار کرد: ظاهر افراد و داشتن شاخص بی‌آمی‌آمی بالا و پایین که در آن وزن بر توان دوم قد تقسیم می‌شود، تنها معیار قضاوت برای داشتن اضافه وزن نبوده و به دلیل ماهیچه‌ای بودن و یا درشت بودن استخوان کسی نمی‌توان گفت که این فرد چاق است.

عابدی ادامه داد: دور کمر، نسبت دور کمر به دور باسن، نسبت دور کمر به قد را باید در تعیین اضافه وزن و مقدار چربی و نوع آن در افراد در نظر گرفت.

وی در بخش پایانی سخنانش تأکید کرد: غذا را باید جدا از مسائل کاری و تحصیلی دانست و در محیطی آرام و بدون دغدغه آن را خورد، برخی افراد غذا را آنقدر با عجله و تند می‌خورند که اصلاً سیر نمی‌شوند.