

## چند اقدام ساده برای کنترل وزن

بسیاری از رژیم‌های لاغری و کاهش وزن در ما احساس گرسنگی طولانی و آزاردهنده ایجاد می‌کنند و در نتیجه باعث می‌شوند که از دنبال کردن یک رژیم لاغری سالم در بلندمدت صرفنظر کنیم.



بسیاری از رژیم‌های لاغری و کاهش وزن در ما احساس گرسنگی طولانی و آزاردهنده ایجاد می‌کنند و در نتیجه باعث می‌شوند که از دنبال کردن یک رژیم لاغری سالم در بلندمدت صرفنظر کنیم.

به گزارش ایسنا، از این رو متخصصان سلامت همواره تاکید دارند که کم کردن وزن به صورت تدریجی، موثرترین شیوه برای کاهش وزن در طولانی مدت است.

برای مثال رژیم‌های غذایی کم کالری، حاوی کربوهیدرات کمتر و غلات سبوس دار بیشتر برای کاهش وزن به مراتب مناسب ترند و در عین حال نیز ادامه دادن آنها در بلندمدت نسبتا راحت تر است.

بر همین اساس متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند: صبحانه ای حاوی پروتئین کافی بخورید چرا که مصرف کافی پروتئین در وعده غذایی صبحانه کمک می‌کند تا در طول روز خیلی کمتر احساس گرسنگی کنید. در عین حال نیز از غلات کامل و سبوس دار در برنامه غذایی روزانه استفاده کنید چراکه احساس سیری بیشتری در شما ایجاد می‌کنند.

همچنین توصیه می‌شود مواد غذایی و خوراکی‌هایی مانند ماهی، سبزیجات برگ پهن، مرکبات، خشکبار و حبوبات را انتخاب کنید که با کاهش وزن سازگارتر هستند. از مواد غذایی حاوی فیبر خوراکی محلول نیز می‌توانید استفاده کنید. فیبر محلول، در آب حل می‌شود و در روده حالت ژله ای به خود می‌گیرد و احساس سیری به شما می‌دهد. منابع غذایی حاوی این فیبر شامل بلغور، جو، لوبیا قرمز و برخی میوه‌ها و سبزیجات هستند.

یک توصیه مفید دیگر این است که مدت کوتاهی قبل از هر وعده غذایی مقداری آب بنوشید. مطالعات نشان داده که این اقدام ساده، میزان کالری مصرفی را در هنگام غذا خوردن کاهش می‌دهد.

مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند چای و قهوه نیز به مقدار متعادل مفید است چراکه به افزایش سوخت و ساز بدن کمک می‌کند. این درحالیست که مصرف آب میوه‌های قندی و نوشابه‌ها توصیه نمی‌شود چون این نوشیدنی‌ها، کالری بیشتری را به بدن وارد می‌کنند.

به گزارش سایت تخصصی "هلت لاین"، همچنین آرام غذا خوردن و خوب خوابیدن نیز دو فاکتور مهم برای دستیابی به وزن مطلوب است چرا که تند غذا خوردن و کم خوابی از عوامل اثرگذار بر تشدید چاقی هستند.