شنبه 30 اردیبهشت 1402 - 07:12

بهترین رژیم غذایی، رژیم غذایی نداشتن است!

یک مطالعه ۱۰ ساله روی نزدیک به ۵ هزار جوان نشان داد که کسانی که به بهترین شکل وزن خود را کنترل کردند و چاق نمی شدند، اصلاً رژیم نمی‌گرفتند. اما چه چیزی به آنها کمک کرد وزن خود را حفظ کنند و افزایش نیابد؟

یک مطالعه ۱۰ ساله روی نزدیک به ۵ هزار جوان نشان داد که کسانی که به بهترین شکل وزن خود را کنترل کردند و چاق نمی شدند، اصلاً رژیم نمی گرفتند. اما چه چیزی به آنها کمک کرد وزن خود را حفظ کنند و افزایش نیابد؟

به گزارش ایسنا و به نقل از ژورنال rbc، ورزش و رژیم غذایی دو مقوله ای هستند که برای وزن کم کردن بسیار مورد توجه قرار دارند و معمولا با یکدیگر مرتبط هستند. در طول یک دهه، گروهی از محققان فنلاندی عادات حفظ وزن بیش از ۴۵۰۰ نفر را دنبال کردند: ۲۴۵۲ زن و ۲۲۲۷ مرد. آنها دریافتند که به طور متوسط، حدود یک چهارم مردان و زنان جوانی که در این مطالعه شرکت کردند وزن خود را به مدت ۱۰ سال حفظ کردند. درصد بسیار کمتری (۳.۸٪ از مردان، ۷.۵٪ از زنان) در واقع وزن کم کردند. آنهایی که وزن بدن خود را حفظ کردند، دو چیز مشترک داشتند: هرگز وعده های غذایی خود را حذف نکردند و هرگز رژیم نداشتند.

در میان زنان، ورزش عامل مهمی برای حفظ وزن افراد بوده است و افزایش وزن تحت تأثیر عوامل زیر قرار گرفته است:

- داشتن دو یا چند فرزند
- مصرف مکرر نوشیدنی های شیرین
- وعده های غذایی نامنظم
- سابقه رژیم غذایی (کاهش وزن عمدی)
- رضایت کم از زندگی

در مردان، شاخص توده بدنی و سطح تحصیلات بالاتر عوامل مهمی برای حفظ وزن بودند در حالی که عوامل زیر بر افزایش وزن تأثیر داشتند:

- وعده های غذایی نامنظم
- تاریخچه رژیم غذایی
- سیگار کشیدن

چگونه بدون رژیم، غذای سالم بخوریم

یکی از جایگزین های رایج برای رژیم غذایی معمولی، «رژیم غذایی انعطاف پذیر» است. ایده پشت این رویکرد خوردن غذاهای کامل یا غذاهای کم فرآوری شده است که به شما کمک می کند به اهداف تغذیه ای روزانه خود برسید اما به طرق مختلف. یعنی گروه های غذایی محدود نشوند و احساس نکنید رژیم دارید.

رژیم غذایی انعطاف پذیر به عنوان یک سبک زندگی آگاهانه

در این رژیم فرد بر روی مقدار پروتئین، کربوهیدرات و چربی هایی که مقدار مشخصی کالری در روز را تشکیل می دهند تمرکز می کند. در این روش انعطاف پذیری زیادی در مورد غذاهایی که می توانید برای رسیدن به آن استفاده کنید، دارید.

پروتئین با کیفیت بالا را به مقدار لازم، به طور مساوی در طول روز مصرف کنید. این ماده مغذی برای بسیاری از فرآیندهایی که در بدن اتفاق می افتد، ایجاد بافت ها و ماهیچه های جدید و سنتز پروتئین ضروری است. گوشت و ماهی بدون چربی و محصولات لبنی با کیفیت در این طبقه قرار می گیرند.

کربوهیدرات ها منبع انرژی ما هستند. در رژیم غذایی به غلات کامل، سبزیجات، میوه ها و انواع توت ها توجه داشته باشید. کربوهیدرات ها را با پروتئین برای صبحانه با اضافه کردن انواع توت ها به پنیر اضافه کنید. بنابراین به سرعت و به راحتی به یک رژیم غذایی متعادل و انعطاف پذیر خواهید رسید.

چربی ها نیز برای تامین انرژی، حفظ دمای بدن، ایمن نگه داشتن اندام های داخلی و ترویج تولید هورمون ها ضروری هستند. از آجیل ها به دلیل کالری بالا، پنیرهای چرب، تخم مرغ، روغن های گیاهی و زیتون، کنجد و سایر دانه های سالم به مقدار کم استفاده کنید.

توصیه

اگر می خواهید بدون رژیم از سلامتی خود مراقبت کنید، خوردن آگاهانه، انتخاب هوشمندانه غذا و برنامه ریزی به شما کمک می کند در درازمدت برنده شوید. وقت بگذارید و جنبه های لازم، کلان و تغذیه اولیه را مطالعه کنید. اندام باریک و انعکاس دلپذیر در آینه بهترین نشانه های یک زندگی موفق بدون رژیم های خاص خواهد بود.

نویسنده: ایرینا روتاچ