



7 دلیل اصلی که مانع از لاغری شما می‌شود

آیا شما هم از آن دست افرادی هستید که سعی دارید وزن کم کنید اما موفق نمی‌شوید؟

آیا شما هم از آن دست افرادی هستید که سعی دارید وزن کم کنید اما موفق نمی‌شوید؟

در این مقاله قصد داریم 7 دلیل اصلی که مانع از موفقیت رژیم لاغری شما می‌شود را بیان کنیم و بگوییم چگونه می‌توانید به راحتی چند کیلو اضافه را آب کنید. با ما همراه باشید.

آخر هفته‌ها پرخوری می‌کنید

خیلی از ما متوجه نمی‌شویم که آخر هفته‌ها پرخورتر می‌شویم. برای مقابله با پرخوری آخر هفته به وعده‌هایی که میل می‌کنید توجه کنید. هر روز و یا چهارشنبه و شنبه خودتان را وزن کنید و از پرخوری بپرهیزید. محققان معتقدند مردم آخر هفته‌ها بسیار پرخور می‌شوند و به ویژه غذاهای چرب زیادی مصرف می‌کنند. کالری‌ها دریافتی آخر هفته کاهش وزن و لاغری را به تأخیر می‌اندازد. پس به بهانه‌ی اینکه یک شب که هزار شب نمی‌شود پرخوری نکنید.

از چربی‌های مفید غافل می‌شوید

مصرف مواد غذایی سرشار از چربی‌های اشباع نشده مثل گردو، آووکادو و روغن زیتون به شما کمک می‌کند که اشتهايتان کنترل شود به خاطر اینکه این مواد غذایی سیگنال‌های سیری به مغز مخابره می‌کنند. برای اینکه این چربی‌های مفید باعث چاقی نشوند و برعکس به لاغری شما کمک کنند مصرف آن‌ها را به 2 تا 3 قاشق غذاخوری در روز (معادل 30 تا 45 میلی گرم) محدود کنید. مصرف یک مشت گردو یا یک ششم آووکادو کافی است و نیاز به زیاده‌روی ندارید.

به اندازه‌ی کافی کلسیم مصرف نمی‌کنید

بدن ما روزانه به حداقل 1000 میلی گرم کلسیم نیاز دارد. یعنی 250 میلی گرم شیر، یک فنجان ماست و 42 گرم پنیر. برای خانم‌های چاقی که کمبود کلسیم دارند لازم است میزان بیشتری از این ماده را جذب کنند تا روند کاهش وزن در آن‌ها راحت‌تر صورت بگیرد.

محققان دانشگاه لاول کبک روی 63 زنی که دچار چاقی یا چاقی مفرط بوده‌اند مطالعاتی انجام دادند. گروهی از این زن‌ها به مدت 15 هفته، روزانه حدود 600 میلی گرم کلسیم مصرف کرده‌اند. گروه دوم دارونما یا پلاسبو مصرف کردند. بعد از انجام مطالعات مشخص شد خانم‌هایی که کلسیم مصرف کرده‌اند شش برابر بیشتر از افراد گروه دوم وزن کم کردند.

محققان احتمال می‌دهند، مغز انسان کمبود کلسیم را تشخیص می‌دهد و سعی می‌کند با افزایش اشتها این کمبود را جبران کند.

اندازه‌ها را اشتباه می‌کنید

برخی از افراد بعد از غذا نمی‌توانند جلوی خود را بگیرند و با وجود اینکه سیر هستند شروع می‌کنند به خوردن. در واقع این افراد ذره ذره از هر خوراکی که دم دستشان است می‌چشند. اگر حساب کنید همین ذره ذره‌ها در نهایت کالری‌های بیش از حدی را نصیبتان می‌کند.

در سال 2008 محققان پژوهشی روی 59 دانشجو انجام دادند که نتایج جالبی داشت. این دانشجویها به دو گروه تقسیم شدند و به تعدادی از این دانشجویها 9 بسته‌ی کوچک بیسکویت (45 گرم) و به گروه دیگر دو بسته‌ی بزرگ بیسکویت (200 گرم) داده شد تا موقع تماشای تلویزیون بخورند. به این دانشجویها در خصوص کالری بیسکویت‌ها هشدار داده شده بود اما نتیجه‌ی جالب این بود دانشجویهایی که بسته‌های کوچک‌تر در اختیار داشتند دو برابر بیشتر از افرادی که بسته‌های بزرگ در اختیار داشتند بیسکویت خوردند. به نظر می‌رسد بسته‌های کوچک تقصیری نداشتند و این افراد بی‌توجهی کرده و با تصور اینکه بسته‌ها کوچک هستند به میزان مصرفشان دقت نکرده‌اند. برای همین بیشتر خورده‌اند.

اگر می‌خواهید از اضافه وزن 40 سالگی دوری کنید لازم است در عادات‌های غذایی‌تان تغییراتی ایجاد کنید. زمانی که ما پا به سن می‌گذاریم متابولیسم بدن مان کند می‌شود به خصوص اگر فعالیت جسمی روزانه نداشته باشیم.

نتایج پژوهش‌های جدید نشان داده است زن‌هایی که بعد از 40 سالگی به تغذیه و رژیم غذایی خود اهمیت بیشتری می‌دهند در مقایسه با آن‌هایی که توجه چندانی به این مسئله ندارند دو تا چهار برابر کمتر در معرض اضافه وزن قرار می‌گیرند. در واقع زن‌هایی که به رژیم و عادات‌های غذایی خود توجه بیشتری دارند روزانه حدود 200 کالری کمتر از زنان دیگر دریافت می‌کنند.

به خودتان زیاده از حد سخت می‌گیرید

برخی از افراد خیلی سخت می‌گیرند و به طور کلی خود را از هر گونه دسر، سبب زمینی سرخ کرده و غیره محروم می‌کنند. لازم است گاهی به خودتان تخفیف بدهید برای ایجاد تنوع هم که شده برای خودتان پفک یا هله‌هوله ی کوچکی تهیه کنید زیرا این‌گونه رژیم گرفتن‌های سفت و سخت خیلی زود خسته‌تان می‌کند.

البته این حرف به این معنی نیست که کابینت‌ها را پر از هله‌هوله کنید. ما گفتیم هر از گاهی برای تنوع.

گرفتار ویروس آدنو 36 هستید

این هم یک انگیزه‌ی دیگر که تشویقتان می‌کند دستانتان را با دقت شستشو دهید. ویروسی به نام ویروس آدنو 36 وجود دارد که دلیل اصلی ابتلا به عفونت‌های مجاری تنفسی است و علائم سرماخوردگی و آنفولانزا نیز از همین ویروس ناشی می‌شود.

مشکل اصلی اینجاست که این ویروس می‌تواند باعث اضافه وزن شما شود. به نظر می‌رسد این ویروس سلول‌های بنیادی بزرگسالان را به سلول‌های چربی تبدیل می‌کند البته این مسئله در افراد چاق شایع است.

بررسی‌ها در آمریکا نشان داده است که حدود 30 درصد افراد چاق در معرض این ویروس قرار دارد در حالی که افراد با وزن متعادل 11 درصد در معرض این ویروس هستند. محققان مشاهده کردند حیوانات آزمایشگاهی که به ویروس آدنو 36 مبتلا هستند 4 برابر بیشتر در معرض چاقی قرار می‌گیرند.