

رژیم نگیرید، اما وزن کم کنید

متخصصان تغذیه و سلامت کانادا شیوه‌ای سالم و بدون درد و ناراحتی را برای کاهش وزن ارائه دادند.



جام جم آنلاین: متخصصان تغذیه و سلامت کانادا شیوه‌ای سالم و بدون درد و ناراحتی را برای کاهش وزن ارائه دادند. راهکارهایی که این محققان ارائه کردند به قرار زیر است:

لقمه‌های کوچک بردارید، اما مدت بیشتری غذا را بجوید.

هرگز روز را بدون صبحانه آغاز نکنید. هنگام غذا خوردن فقط غذا بخورید و همزمان کار دیگری انجام ندهید، چون تمرکز مغزتان از غذا خوردن منحرف می‌شود و زیاد از حد می‌خورید.

غذا را زیاد نپزید چون ارزش غذایی و ریزمغذی‌هایش را از دست می‌دهد و اگر بدن تان به اندازه کافی ریزمغذی‌ها را دریافت نکند، احساس سیری نخواهید کرد در نتیجه حجم زیادی غذای کم ویتامین وارد بدنتان می‌کنید.

این محققان تاکید کردند: 30 دقیقه قبل از هر وعده غذایی اصلی میوه بخورید. خوردن میوه با معده خالی سیستم گوارشی شما را سم‌زدایی می‌کند که در نتیجه به بدن شما انرژی زیادی برای کم کردن وزن می‌رسد.

حجم وعده غذایی را کم کنید، اما تعداد آنها را افزایش دهید. این اقدام در جلوگیری از پرخوری در وعده‌هایی غذایی اصلی موثر است.

از ساعت 8 شب به بعد چیزی نخورید. اگر این کار برایتان سخت است تا قبل از خواب چای گیاهی بنوشید یا بلافاصله بعد از شام ساعت 8، مسواک بزنید تا فکر خوردن از ذهنتان خارج شود.

وسط غذا خوردن آب بنوشید چون وجود مایعات در معده بین غذا خوردن، روند جذب مواد غذایی را کند می‌کند و در نتیجه ریزمغذی‌ها خوب جذب بدن نمی‌شود.