

اشتباهات مهم در رژیم لاغری

امروزه خیلی از افراد چاق و یا آنان که به تازگی دچار افزایش وزن شده اند، تصمیم به رژیم لاغری می گیرند و در این راه بر اساس اطلاعاتی که دارند...



امروزه خیلی از افراد چاق و یا آنان که به تازگی دچار افزایش وزن شده اند، تصمیم به رژیم لاغری می گیرند و در این راه بر اساس اطلاعاتی که دارند و یا بنا بر توصیه های دوستان و نزدیکان خود و یا راه هایی که احیاناً این نزدیکان برای کاهش وزن خود طی نموده اند، اقدام به گرفتن رژیم لاغری می نمایند.

اما متأسفانه باید پذیرفت که در خیلی از موارد این توصیه ها، آنان را به کاهش وزن مطلوب نمی رساند و چه بسا عوارضی را برای آنان به همراه خواهد داشت. کم نیستند افرادی که با یک رژیم سخت غذایی در یک مدت زمان کوتاه، وزن خود را کم نموده اند و پس از اندکی به وزن بالاتری دست یافته اند.

خیلی از ما پس از افزایش وزن، راهی را برای حل این مشکل انتخاب می نمایم. از آنجا که امروزه افراد زیادی با این مشکل دست و پنجه نرم می کنند، در بین دوستان و فامیل، هر کس تجربه ای را برای رژیم لاغری توصیه می نماید.

کافی است ما در فردی که رژیم را توصیه می کند کاهش وزنی دیده باشیم، آن موقع با اطمینان بیشتری به توصیه های او عمل می کنیم. جالب آن که بعضی اوقات، بدون آن که نتیجه یک رژیم را دیده باشیم آن را تجربه می نمایم. از آنجا که خیلی از اوقات این تجربیات نه تنها باعث کاهش وزن ما نمی شود، بلکه عوارضی را به همراه دارد توجه به یک سری از نکات در انتخاب رژیم غذایی باعث می شود همراه با کاهش وزن از عوارض ناخواسته جلوگیری کنیم.

این مقاله سعی می نماید شما را با بعضی از اشتباهات معمول در رژیم لاغری آشنا نماید:
1- انتخاب رژیم های لاغری معجزه آسا:

حتماً شما هم دیده اید و یا می شناسید افرادی که رژیم های لاغری سریع و معجزه آسا را انتخاب نموده و با یک روز تصمیم می گیرند که فقط یک وعده غذایی بخورند و یا فقط گریپ فروت و یا سوپ کلم بخورند. این افراد میزان انرژی دریافتی خود را به طور ناگهانی به میزان حتی کمتر از 1000 کیلو کالری در روز می رسانند و این طبیعی خواهد بود که چند کیلو از وزن خود را در زمان کوتاهی از دست بدهند. اما باید بدانید وقتی شما وزن خود را سریعاً کاهش می دهید، میزان متابولیسم یا سوخت و ساز بدن خود را نیز کاهش می دهید و چون معمولاً نمی توانید این رژیم ها را برای مدت طولانی ادامه دهید، به محض قطع رژیم، با دریافت مواد غذایی به میزان معمول خود و یا گاه بیشتر از حد معمول، بعد از سختی که به خود داده اید از یک طرف انرژی بیشتری دریافت می نمایید و از طرف دیگر سوخت و ساز کاهش یافته ی شما، باعث ذخیره شدن این انرژی و افزایش سریع وزن می شود.

2- حذف صبحانه:

این روش به نظر یک راه ساده برای کاهش وزن می باشد، ولی واقعیت چیز دیگری است. خیلی از افراد چاق از آنجا که صبح ها اشتهايي برای غذا خوردن ندارند، صبحانه را حذف می نمایند.

مطالعات نشان داده است که وقتی شما صبحانه نمی خورید، احساس گرسنگی زیاد، شما به سمت ریزه خواری و خوردن تنقلات پرانرژی می کشاند و از طرف دیگر خیلی از اوقات فکر می کنید که چون صبحانه نخورده اید، می توانید یک ناهار و شام مفصل بخورید. در حالی که خوردن یک صبحانه، به ویژه اگر حاوی مواد فیبری و پروتئین باشد، در کنترل اشتهايي شما در طی روز خیلی موثر خواهد بود.

باید اذعان نمود که مطالعات متعدد نشان داده است که خوردن صبحانه باعث می شود شما راحت تر وزن خود را کاهش دهید.
3- بی توجهی به تنقلات روزمره:

خیلی از افراد چاق هنگامی که تصمیم به رژیم لاغری می گیرند، وعده های اصلی غذایی خود مانند ناهار و شام را کنترل می کنند، ولی از تنقلات روزمره غافل هستند.

این موضوع به ویژه در افرادی که در طی روز معمولاً پشت میز می نشینند و یا کارهای کامپیوتری دارند، زیادتر است. این افراد خیلی از اوقات، شیرینی که در طی روز به آنان تعارف شده است و یا باقیمانه بستنی کودکان را که خورده اند جزو کالری دریافتی خود به حساب نمی آورند.

4- حذف کامل میان وعده ها در طی روز:

همانطور که خوردن تنقلات پر انرژی باعث چاقی می شود، حذف کامل میان وعده ها نیز باعث می شود اشتهايي شما در

هنگام صرف وعده های اصلی غیرقابل کنترل گردد و افزایش وزن شما را به همراه داشته باشد. لذا نشان داده شده است، کسانی که میان وعده های سالم به ویژه میوه جات و نیز مواد غذایی حاوی پروتئین را در طی روز مصرف کرده اند، در کنترل وزن موفق ترند.

خشکبار از نوع خام اگر به صورت کنترل شده استفاده شود، انتخاب خوبی در بین تنقلات حاوی پروتئین بوده و در کنترل اشتها در طی روز موثر است.

5- خوردن فراوان مواد غذایی کم چرب:

این تصور که شما می توانید به هر میزان که خواستید از مواد غذایی آماده که ادعای کم چرب و یا کم انرژی بودن را دارند استفاده نمایید، یکی از اشتباهات بزرگی است که موقع اجرای رژیم لاغری دارید. خیلی اوقات اگر شما یک ظرف بیسکویت یا شکلات کم انرژی و کم چرب را به بهانه آن که کم انرژی است بخورید، انرژی بیشتری دریافت می کنید تا این که کمی از شیرینی ها یا تنقلات معمولی را بخورید.

لذا اگر چه محصولات کم چرب و یا کم قند می توانند شما را در کنترل انرژی دریافتی کمک نمایند، ولی این به معنای استفاده ی آزاد از این نوع مواد غذایی نمی باشد.

6- کم توجهی به انرژی نوشیدنی ها:

خیلی از ما توجهی به انرژی نوشیدنی های مصرفی در طی روز نداریم. به ویژه در فصل تابستان استفاده فراوان از انواع نوشیدنی های خنک و یا نوشیدن آبمیوه ها به بهانه این که نوشیدنی سالمی است، باعث می شود شما انرژی زیادی دریافت نمایید.

ذکر این نکته نیز ضروری است که آبمیوه ها به دلیل عبور سریع تر از دستگاه گوارش، اولاً قندشان سریع تر جذب می شود، ثانیاً در کاهش گرسنگی زیاد موثر نمی باشند.

استفاده از نوشابه های رژیمی نیز به بهانه آن که فاقد انرژی هستند، باعث چاقی خواهد شد، زیرا باعث افزایش اشتها می شوند. لذا مصرف این نوع نوشابه ها نیز برای کاهش وزن باید کم شود.

7- کم نوشیدن آب:

یکی از معضلات اساسی خیلی از ما، کم نوشیدن آب می باشد. علاوه بر آثار مهم فیزیولوژیک آب در کنترل وزن، دو نقش اساسی دیگر برای آب مطرح می باشد: اول آن که آب برای انجام طبیعی سوخت و ساز (متابولیسم) بدن ضروری است. اگر دچار کمبود آب در بدن شوید، به دلیل کاهش متابولیسم، کاهش وزن شما دچار اختلال می شود. مطالعات نشان داده است کسانی که 8 لیوان آب در روز می نوشند، انرژی بیشتری در طی روز می سوزانند.

علاوه بر این، نوشیدن آب در تنظیم اشتها به ویژه جلوگیری از اشتها کاذب موثر می باشد. خیلی از اوقات به ویژه در فصل تابستان افراد چاق در تشخیص بین تشنگی و گرسنگی دچار اشتباه شده و به طور ناخواسته غذای بیشتری دریافت می خورند. نوشیدن آب به طور منظم در تنظیم این اشتها موثر می باشد. لذا استفاده از یک لیوان آب در هر وعده اصلی غذایی و نیز در هنگام استفاده از میان وعده ها راه حلی عملی برای جبران کمبود نوشیدن آب می باشد.

8 - مصرف کم لبنیات:

خیلی از افراد چاق از مصرف لبنیات اعم از شیر، ماست و ... به ویژه در صورت کم چرب بودن سر باز می زنند. خیلی از آنها این کار را به بهانه حساسیت به لبنیات انجام می دهند.

مطالعات بیانگر آن است که مصرف لبنیات کم چرب به کاهش وزن کمک می نماید. بعضی محققین علت این کاهش وزن را مربوط به کلسیم موجود در لبنیات که باعث سوزاندن چربی می شود می دانند و جالب آن که این اثر با استفاده از مکمل های حاوی کلسیم امکان پذیر نیست.

بعضی دیگر اثر لبنیات در کنترل وزن را با مواد پروتئینی موجود در این مواد غذایی مرتبط می دانند.

در هر صورت مصرف منظم لبنیات کم چرب به کاهش وزن کمک می کند.

9 - مصرف فراوان فست فود:

امروزه خستگی کار روزمره و عدم حوصله برای تهیه غذا در منزل و از طرف دیگر، دسترسی آسان به فست فودها باعث مصرف بی رویه این نوع از غذاها گردیده است. هنوز هم خیلی از افراد تصور می کنند با توجه به حجم کم این نوع غذاها در برابر غذاهای سنتی در رستوران، انرژی زیادی را دریافت نمی نمایند، در حالی که واقعیت غیر از آن است. تحقیقات نشان داده است کسانی که در هفته بیش از دو بار فست فود می خورند، بیش از 5 کیلوگرم افزایش وزن نسبت به افرادی که کمتر از یک بار در هفته از این نوع مواد غذایی استفاده می کنند، خواهند داشت.

10 - وزن کردن روزانه:

خیلی از افراد چاق که تصمیم به اجرای رژیم لاغری می گیرند، به محض شروع رژیم، روزانه چندین بار بر روی وزنه می روند. این کار به دلیل تغییرات نامحسوس و گاه متناقض وزن در طی روز، منجر به ناامیدی و بی انگیزگی در ادامه دادن رژیم خواهد شد.

از آنجا که کاهش وزن استاندارد، حداکثر یک کیلوگرم در هفته است توصیه می کنیم هفته ای یک بار در یک ساعت معین خود را وزن نمایید، نه بیشتر.

11 - تعیین هدف وزنی غیر منطقی:

کم نیستند افراد چاقی که در هنگام شروع رژیم یک کاهش وزن 20 تا 30 کیلوگرمی را برای یک مدت زمان کوتاه، هدف خود قرار می دهند. طبیعی است که این افراد با رژیم های لاغری سخت و بسیار کم کالری، کاهش وزن قابل توجهی در هفته های اول رژیم داشته باشند، ولی قطعاً طولی نمی کشد که از رژیم خسته شده و دیگر آن سیر کاهش وزن برای آنان میسر نخواهد بود. از آن به بعد، عوارض این نوع از رژیم ها شروع می شود که نتیجه ی آن قطع رژیم و بازگشت سریع به وزن اولیه می باشد.

12 - عدم فعالیت بدنی:

خیلی از افراد چاق در هنگام رژیم لاغری حاضرند تغذیه خود را حداقل برای مدت محدودی کنترل نمایند، ولی به بهانه های مختلف از جمله عدم وقت کافی از فعالیت بدنی چشم می پوشند. واقعیت آن است که اگرچه انرژی که شما می توانید با فعالیت بدنی بسوزانید، به مراتب کمتر از انرژی کاهش یافته در اثر رژیم لاغری می باشد، ولی مهم ترین اثر ورزش، جلوگیری از بازگشت سریع وزن در صورت عدم رعایت رژیم لاغری است. لذا هیچ رژیم لاغری بدون فعالیت بدنی به نتیجه مطلوب نخواهد رسید.