

## تغییر عادات غذایی به منظور کاهش وزن

با ایجاد چند تغییر در عادت‌های تغذیه‌ای خود به راحتی می‌توانید به وزن مطلوب خود برسید.



با ایجاد چند تغییر در عادت‌های تغذیه‌ای خود به راحتی می‌توانید به وزن مطلوب خود برسید.  
این چند تغییر عبارتند از:

- 1- خوردن صبحانه را جدی بگیرید. سعی کنید برای صبحانه از غذاهایی استفاده کنید که از ارزش تغذیه‌ای بالایی برخوردار باشند.
- 2- غذای اصلی خود را در وعده نهار میل کنید.
- 3- غذا را به آرامی بجوید چرا که کمک می‌کند تا مقدار کمتری بخورید.
- 4- به محض این که احساس سیری کردید دست از غذا خوردن بکشید. برای کمک به این روش، هر بار مقدار کمی غذا در بشقابتان بریزید.
- 5- اگر پس از سیری باز هم اصرار به خوردن غذا دارید برای یادآوری این موضوع که می‌خواهید وزن کم کنید، یک کمربند به دور کمر خود ببندید.
- 6- هر موقع گرسنه شدید، 10 دقیقه دیگر صبر کنید و به خود بگویید غذا می‌خوری ولی تا 10 دقیقه دیگر باید صبر کنی.
- 7- هنگام دیدن تلویزیون اگر احساس به خوردن چیزی کردید، یک لیوان آب بخورید.
- 8- غذای خود را 2-3 ساعت قبل از خواب بخورید.
- 9- به جای شکر از مالت جو برای شیرین کردن نوشیدنی استفاده کنید. دو قاشق چای‌خوری برابر با 3 گرم است. این روش برای بیماران دیابتی نیز مفید است.
- 10- وقتی افسرده هستید غذا نخورید. افسردگی باعث می‌شود بیش از مقدار نیاز غذا مصرف کنید.
- 11- سعی کنید از مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده پرهیز کنید.
- 12- 6 لیوان آب معدنی یا چای‌های گیاهی را بخصوص قبل از غذا بنوشید.
- 13- کیک، پای، آب نبات و غیره نخورید.
- 14- غذاهای فیبردار بخورید.
- 15- در خوردن این مواد غذایی اعتدال را رعایت کنید: ذرت، گیلاس، نخودفرنگی، سیب‌زمینی، برنج سفید، گلابی، آناناس، انگور، موز.
- 16- چای گیاهی ادرارآور بخورید.

17- از مصرف چربی‌های حیوانی مانند کره، خامه، بستنی، مایونز، گوشت و غیره خودداری کنید.

وقتی شما عادات غذایی خود را تغییر دهید وزنتان به طور طبیعی و بدون هیچ گونه عوارض جانبی کم می‌شود. استفاده از رژیم‌های غذایی سخت، نه تنها موثر نخواهد بود بلکه بازگشت پذیر بوده و موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن نیز می‌شوند.