

## برای لاغر شدن آستین های تان را بالا بزنید!



اصلاً بهترین روش برای لاغری این است که خودتان دست به کار شوید و آشپزی کنید. در این صورت نه تنها خود و فرزندانان را از چاقی و اضافه وزن در امان نگه می‌دارید بلکه به اقتصاد خانواده هم کمک می‌کنید.

سلامت نیوز: اصلاً بهترین روش برای لاغری این است که خودتان دست به کار شوید و آشپزی کنید. در این صورت نه تنها خود و فرزندانان را از چاقی و اضافه وزن در امان نگه می‌دارید بلکه به اقتصاد خانواده هم کمک می‌کنید.

بهترین روش برای لاغری این است که خودتان دست به کار شوید و آشپزی کنید. می‌خواهید لاغر شوید اما می‌ترسید وسط کار کم بیاورید، تنبلی کنید و نتوانید ادامه دهید؟ همش می‌گویید سخت است و نمی‌شود تا آخرش رفت؟ نگران نباشید.

با چند ترفند ساده می‌توانید به راحتی برنامه غذایی درستی را دنبال کنید و رژیمتان را درست ادامه دهید. برای این که بدون سختی و عذاب لاغرتر شوید این مطلب را از دست ندهید.

لقمه‌های تان را به درستی بجوید

این چه عادتی است که بعضی‌ها دارند؟ انگار خودشان با خودشان مسابقه گذاشته‌اند. به قدری تند تند غذا می‌خورند که گویا دنبالشان کرده‌اند. زمانی که تند غذا می‌خورید و لقمه‌ها را یکی پس از دیگری و بدون جویدن می‌بلعید، بدن حساب و کتاب سیری و جذب مواد مغذی مورد نیازش را از دست می‌دهد. این گونه می‌شود بدون توجه به این که سیر شده‌اید باز هم غذا می‌خورید. پس نباید انتظار داشته باشید که قلمی و خوش اندام باشید.

در گام اول یاد بگیرید برای غذا خوردن وقت بگذارید.

لقمه‌هایتان را با حوصله بجوید.

اگر سر کار هستید یا سرتان شلوغ است و نمی‌توانید وقت کافی به غذا خوردن اختصاص دهید کم غذا بخورید اما آهسته بخورید. این گونه نباشد که در عرض ده دقیقه به قول معروف «سه سوت» باک معده را پُر کنید و به دنبال کارتان بروید. پس فراموش نکنید برای لاغر شدن آهسته غذا بخورید.

در محیط آرام غذا بخورید

غذا خوردن در یک محیط شلوغ و پر سر و صدا مثل برخی از رستوران‌ها ضرب آهنگ غذا خوردن را تند می‌کند. انگار که شما هم با آن شلوغی و رفت و آمد همگام می‌شوید. برای غذا خوردن به دنبال جای آرام و دنج بگردید. حداقل در ساعاتی به رستوران یا اماکن عمومی بروید که خلوت‌تر است.

حواس‌تان به جعبه‌های جادویی که این روزها در همه جا وجود دارند نیز باشد. بله تلویزیون را می‌گوییم. زمانی که مقابل تلویزیون و یا بدتر از آن کامپیوتر غذا می‌خورید مغز آن قدر درگیر می‌شود که سیگنال‌های سیری معده را دریافت نمی‌کند. این می‌شود که هی می‌خورید! بیش از آنچه نیاز دارید!

در هر وعده غذایی سبزیجات میل کنید

غذایان را با مصرف سبزیجات آغاز کنید. فرقی نمی‌کند در حال خوردن پیش غذا هستید یا غذای اصلی. همیشه کنار غذایان سبزیجات کافی داشته باشید. اگر می‌پرسید چرا؟ باید بگوییم به خاطر این که سبزیجات شما را سیر می‌کنند در این صورت جای کمی برای مصرف مواد غذایی سنگین‌تر و پرچرب باقی می‌ماند.

همچنین به خاطر این که فیبرهای موجود در سبزیجات سرعت جذب قندهای موجود در غذا را کاهش می‌دهند. در این صورت ترشح هورمون انسولین نیز کاهش می‌یابد و شما تا زمان خوردن غذای بعدی، کمتر احساس گرسنگی می‌کنید.

آشپزی با روغن کم را تجربه کنید

اصلاً بهترین روش برای لاغری این است که خودتان دست به کار شوید و آشپزی کنید. در این صورت نه تنها خود و فرزندانتان را از چاقی و اضافه وزن در امان نگه می‌دارید بلکه به اقتصاد خانواده هم کمک می‌کنید. وقتی آشپزی می‌کنید می‌توانید میزان چربی و روغن استفاده شده برای تهیه‌ی غذا را کنترل کنید. چربی‌ها کالری زیادی به شما تحمیل می‌کنند. در واقع هر گرم چربی حاوی 9 کالری است.

البته منظورمان این نیست که به طور کامل دور هر چی روغن، خامه و کره است را خط بکشید. در این صورت غذاها آن قدر بی مزه می‌شوند که آدم از زندگی سیر می‌شود و عطای لاغری را به لقایش می‌بخشد. فقط کافی است یاد بگیرید استفاده از روغن را محدود کنید. روغن، کره یا خامه‌های با کیفیت استفاده کنید. خیلی از ما به خوردن غذاهای چرب و چیلی عادت کرده‌ایم و تصور می‌کنیم بدون استفاده زیاد از روغن و کره غذا اصلاً خوشمزه نمی‌شود. سعی کنید روش‌هایی یاد بگیرید که بدون استفاده از روغن زیاد غذاها را خوش طعم کنید. ادویه‌ها و گیاهان معطر به خوبی از عهده‌ی این کار بر می‌آیند.

خودتان را از مواد غذایی رژیم خراب کن دور کنید

بگذارید اسم چیپس و پفک، نوشابه و کلاً هله‌هوله‌ها را مواد غذایی رژیم خراب کن بگذاریم. اگر شما جزو افرادی هستید که با دیدن چیپس و بیسکویت و غیره کنترل خود را از دست می‌دهید و تا ته آن را در نیاورید ول نمی‌کنید خودتان را در معرض خطر قرار ندهید. چه لزومی دارد این قبیل خوراکی‌ها در منزل یا دم دستتان باشد. موقع خرید حواستان را جمع کنید و طرف قفسه‌های مواد غذایی رژیم خراب کن نروید.

خوردن این چیزها را به موقعیت‌های خاصی مثلاً در جمع دوستان و غیره محدود کنید. باور کنید بیشتر اضافه وزن‌ها به دلیل خوردن همین هله‌هوله‌های رژیم خراب کن شکل می‌گیرند.

ماهی و گوشتم آرزوست

مواد غذایی حاوی پروتئین مانند گوشت و یا ماهی باعث سیری طولانی مدتی می‌شوند. از مصرف این مواد غذایی صرف‌نظر نکنید زیرا چند ساعت نگذشته از غذا دوباره گرسنه‌تان می‌شود. هیچ وقت غذای ظهر را به یک بشقاب سالاد محدود نکنید. به سالادتان گوشت، ماهی تن یا ماهی آزاد دودی اضافه کنید. تخم مرغ نیز سرشار از پروتئین است و شما را زمان بیشتری سیر نگه می‌دارد.

آن قدر خودتان را سرزنش نکنید

زمانی که شما رژیم خاص و یا شیوه‌ای را برای کاهش وزن دنبال می‌کنید قوانین خاصی نیز برای خود تعیین می‌کنید. اما بدانید گاهی وقت‌ها پیش می‌آید که نمی‌توانید طبق برنامه‌تان پیش بروید. دلایل زیادی وجود دارد که نتوانید همان‌گونه که دلتان می‌خواهد عمل کنید مثل کمبود وقت، احساس گرسنگی زیاد، مشغله‌های روزمره و غیره. خودتان را سرزنش نکنید. احساس گناه چیزی را حل نمی‌کند. اصلاً نمی‌شود یک رژیم سخت را به این راحتی‌ها تحمل کرد و ادامه داد. گاهی لازم است که سختگیری‌ها را کاهش دهید. فکر لاغری سریع را کنار بگذارید و با در پیش گرفتن سبک زندگی سالم به تدریج وزن‌تان را کم کنید.

سخن آخر این که مهم نیست چند کیلو چاق یا لاغر باشید. مهم این است که سالم باشید، خودتان را دوست داشته باشید، شاد زندگی کنید، خوش‌بین باشید، و به آینده بیندیشید.