



راهکارهای جدید برای کاهش وزن/ به جای غذا روی مغزتان تمرکز کنید

همه افرادی که در طول زندگی خود برای کاهش وزنشان تلاش کرده اند می دانند که داشتن برنامه رژیمی که باید و نبایدها را تعیین می کند، چقدر دشوار است اما براساس جدیدترین توصیه های تحقیقاتی پیشنهاد شده که به جای توجه بیش از حد به رژیم غذایی روی مغزتان تمرکز کرده و با روش توصیه شده وزن کم کرده و سالم زندگی کنیم.

همه افرادی که در طول زندگی خود برای کاهش وزنشان تلاش کرده اند می دانند که داشتن برنامه رژیمی که باید و نبایدها را تعیین می کند، چقدر دشوار است اما براساس جدیدترین توصیه های تحقیقاتی پیشنهاد شده که به جای توجه بیش از حد به رژیم غذایی روی مغزتان تمرکز کرده و با روش توصیه شده وزن کم کرده و سالم زندگی کنیم.

به گزارش خبرنگار مهر، کاهش وزن کار دشواری است، واضح است که آنچه می خورید تأثیر چشمگیری روی سلامتی و وزن بدنتان دارد، اما هرکس که تاکنون تلاش کرده وزن خود را با هدف کاهش آن تغییر بدهد، می داند که این کار چندان هم ساده نیست. اکثر ما می دانیم که بروکلی سالم تر از شیرینی است ما می توانیم ساعتها درباره نتایج خوردن شکر، چربی، گلوتن و آنتی اکسیدانها سخنرانی کنیم اما این حقیقت تغییر نمی کند که مزه شیرینی خوب است و می خواهیم آن را بخوریم. هر طرحی برای کاهش وزن به سادگی به شما می گوید که چه چیزهایی بخورید و نادیده گرفتن علت انتخابهایی که داشتید در بلند مدت بی تأثیر است.

داشتن اطلاعات مواد غذایی مهم است، اما چنین دانشی تنها یک قطعه از کل قطعات پازل است. راز حقیقی درک رفتارها و انگیزه های فردی آن هم به صورت ریشه ای است و استفاده از این اطلاعات تأثیر معناداری روی سلامت شما دارد. براین اساس سلامتی خوب از مغز شروع می شود نه از بشقاب.

قدرت اراده؛ یک منبع محدود است

اولین چیزی که باید درک کنید این است که ما کمتر از چیزی که تصور می کنیم روی تصمیمهای خورد و خوراکمان کنترل داریم. می خواهیم که باور کنیم، می توانیم هرزمان که اراده کردیم به جای همبرگر یک سالاد سفارش دهیم. این درحالی است که خودداری چیزی نیست که ما صرفا آن را خاموش و یا روشن کنیم؛ در نتیجه فرآیند تصمیم گیری به ویژه وقتی که صحبت از غذا به میان می آید پیچیده تر می شود.

تقریباً 20 درصد از کالریهایی که روزانه مصرف می کنیم توسط مغزتان مصرف می شود، چرا که فعالیت مغز پرهزینه است و به مواردی چون خودداری و تصمیم گیری نمی توان به صورت نامحدود متکی بود. در نتیجه اراده یک منبع محدود است.

اراده و عزم راسخ چون ماهیچه ای که مدام ورزش می کند، ضعیف خواهد شد. تمام تصمیمهایی که در طول روز می گیرید، اراده را تهی می کند و زمانی که می خواهید جریان توانایی انتخاب غذای سالم را نسبت به غذاهای معمول فعال کنید، اراده به سرعت خالی می شود. نکته جالب اینجاست که افزایش قند خون تاحدی می تواند به بازگرداندن اراده کمک کند، اما یافتن یک راه سالم برای افزایش قند خون درحالی که اراده خالی شده، خود یک معضل است. مغزهای خسته ساده تر از سایر شرایط شیرینی را به خود جذب می کنند.

روشی که مغز برای رویارویی با معضل اراده در پیش می گیرد، مکانیزه کردن تصمیمهای ما تا حد ممکن است. مغز این کار را با ایجاد عادات انجام می دهد. عادات رفتارهای خاصی هستند که در پاسخ به یک محرک یا اشاره صورت می گیرد.

از سوی دیگر رفتارها همواره با نوعی پاداش همراه هستند که به نوبه خود انگیزه را تقویت می کند. برای مثال، شنیدن یک وز وز از جیب لباس اشاره به این مسئله می کند که باید دست خود را در جیب کرده، تلفن را گرفته، آن را بیرون آورید و به صفحه آن نگاه کنید. این اطلاعاتی که می بینید موجب می شوند اندکی دوپامین در مغز در قسمت پاداش مغز آزاد شود. ما انسانها عاشق تازگی هستیم، این امر توضیح می دهد که چرا اکثر ما یک پاسخ انعکاسی به چک کردن دستگاه های تلفن همراه خود هنگام دریافت یک صدای هشدار داریم. عادات به این شکل متولد می شود.

وقتی عادات نهادینه شدند به طور خودکار بدون خرج کردن هیچ اراده یا تلاش ذهنی رخ می دهند. دانشمندان تخمین زده اند که 90 درصد تصمیمهای غذایی روزانه ما در نتیجه عادت هستند. این امر انرژی مغزتان را برای انتخابهای دشوارتر حفظ می کند.

این اطلاعات چگونه به کاهش وزن کمک می کند؟

نکته اول اینکه، این اطلاعات بیان شده نشان می دهد که اراده به طور خاص به عنوان ابزاری برای رسیدن به کاهش وزن قابل اتکا نیست و بهتر است که ما تلاش خود را برای ایجاد عاداتی سالم به کار گیریم.

نکته بعدی اینکه این اطلاعات به ما می آموزد که هر عادتی که می خواهیم به دست آوریم باید از یک پاداش معنا دار بهرمنند شویم تا این عادت باقی بماند. احتمال می توانید حدس بزنید که وعده مبهم لاغری در آینده به عنوان این پاداش کافی نیست. این جایزه برای هر عادت باید فوری و ملموس باشد.

به منظور رسیدن به کنترل وزن در بلند مدت باید غذاهای سالم پیدا کنید که از خوردنش لذت می برید، انجام فعالیتهای فیزیکی و گذراندن وقت به کارهایی که دوست دارید می تواند این فرآیند را راحت تر و در دسترس تر کند.

استفاده از قدرت اراده برای یک رژیم محدود کننده دشوار و به شدت غیرمطلوب است و بسیاری از افراد در رابطه با عدم تأثیر چنین رژیمی می توانند یک آه بلند بکشند. برای دسترسی به موفقیت نهایی در سلامت و کاهش وزن بهتر است از همه رژیمها دست برداریم

و به فکر ساختن و ایجاد کردن عادات سالمی باشیم که از آن لذت می بریم.

از صبحانه شروع کنیم

برای رسیدن به چنین نقطه ای باید با موضوع ساده ای چون صبحانه آغاز کنیم. آماده کردن صبحانه ای که شامل غلات صبحانه با بادام و شیر و دارچین می شود تنها دو دقیقه وقت لازم دارد و در نهایت صبحانه ای دلپذیر فراهم شده است. بهتر است به خرید یک قدم سنج فکر کرده و خود را مجبور کنید روزانه 10 هزار قدم طی کنید. تنظیم و رسیدن به یک هدف قابل دسترسی یک پاداش بسیار قدرتمند است، این مسئله یکی از دلایلی است که مردم به بازیهای ویدئویی ابراز علاقه می کنند.

ایجاد عاداتهای سالم

از آنجا که مغز ما به سادگی مغلوب می شود، تلاش نکنید که در یک زمان عادات بسیاری برای خودتان ایجاد کنید. کار کردن روی دو تا سه عادت در یک زمان هدف مناسبی است. عادتها از دو هفته تا شش ماه ریشه می گیرند اما به طور متوسط دو ماه زمان لازم است تا یک عادت نهادینه شود. بهتر است با عادت‌های ساده کار را شروع کنید. وقتی که به قدر کافی از عادت‌های خوب برخوردار شده در آن زمان سلامتی شما از خودش محافظت می کند.

بنابراین، اگر برای کاهش وزن جدی هستید، بهتر است به جای رژیم غذایی بیشتر روی مغزتان تمرکز کنید.