

راه‌هایی برای کاهش وزن



خیلی از افراد چاق به دنبال راه‌حلی برای مشکل چندین ساله افزایش وزن خود می‌گردند. در این راه چه بسا راه‌حلی معجزه‌آمیزی که با زندگی معمول در تضاد است را نیز امتحان می‌کنند. اما واقعیت آنست که سنگ بزرگ علامت نزدن است، بلکه باید بدانیم ایجاد تغییرات کوچک می‌تواند منجر به ایجاد تفاوت‌های بزرگ شود.

خیلی از افراد چاق به دنبال راه‌حلی برای مشکل چندین ساله افزایش وزن خود می‌گردند. در این راه چه بسا راه‌حلی معجزه‌آمیزی که با زندگی معمول در تضاد است را نیز امتحان می‌کنند. اما واقعیت آنست که سنگ بزرگ علامت نزدن است، بلکه باید بدانیم ایجاد تغییرات کوچک می‌تواند منجر به ایجاد تفاوت‌های بزرگ شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ تمام بحث کنترل وزن، ایجاد تغییرات کوچکی است که بتوان برای همیشه با آنها زندگی کرد. به محض این که این تغییرات کوچک را در روش زندگی خود پیاده کنید، خواهید دید که چگونه می‌توانند مقادیر بزرگی از کالری را ذخیره کرده و باعث کاهش وزن شوند. در اینجا چند عادت را که می‌توانند رویای شما را در رسیدن به کاهش وزن به واقعیت تبدیل کنند آورده ایم:

عادات غذایی خود را ارزیابی کنید. آیا شب‌ها دیر هنگام غذا می‌خورید، در هنگام آشپزی به غذا ناخنک می‌زنید، باقیمانده غذای کودکان را شما تمام می‌کنید؟ نگاهی به اطراف بیندازید، تشخیص رفتارهایی که می‌توانید تغییرشان دهید آسان خواهد بود، تغییراتی که می‌توانند کالری بزرگی را ذخیره کنند.

اگر در رسیدن به برنامه شکست می‌خورید، برنامه‌ای برای زمان شکست بریزید. شما به یک استراتژی برای وعده‌ها و میان وعده‌های غذایی خود نیاز دارید. میان وعده‌های سالمی را برای زمان‌هایی از روز که می‌دانید گرسنه می‌شوید و ممکن است از برنامه غذایی خود منحرف شوید، در نظر بگیرید. خیلی از ما خستگی روزانه محل کار را در عصر با خوردن بی مورد جبران می‌نماییم. اگر هم یک روز به هر دلیلی از رژیم غذایی خود عدول کردید یا در مهمانی یا یک سفر با خوردن بیش از حد افزایش وزن پیدا کردید برنامه‌ای برای بازگشت به تغذیه سالم برای خود طراحی کنید.

همیشه با شکم پر به خرید بروید. رفتن به فروشگاه مواد غذایی در زمانی که گرسنه هستید، نسخه‌ای برای یک فاجعه است. از روی یک لیست آماده خرید کنید در این صورت خریدهای آنی در کمترین حد قرار خواهند گرفت. درست غذا خوردن با موجود بودن مواد غذایی سالم در یخچال و آشپزخانه شروع می‌شود.

وعده‌های غذایی منظم داشته باشید. بهترین زمان‌ها را برای وعده‌های غذایی خود که سازگارترین حالت با زندگی شما است، مشخص کرده و آنها را حفظ کنید. وعده‌های غذایی منظم کمک به پیشگیری از ناخنک زدن می‌کنند.

غذای خود را پشت میز و از بشقاب بخورید. خوردن غذا از داخل بسته‌بندی‌شان و در حالت ایستاده قابل فراموشی است. شما می‌توانید با نشستن، به بیش از حد خوردن خاتمه دهید و هوشیارانه از غذای خود لذت ببرید.

غذا را در ظروف مربوط به هر فرد سرو کرده و مابقی را به ظرف روی اجاق برگردانید. ظروف غذای مملو از غذا روی میز درخواست خورده شدن دارند و قدرت اراده باورنکردنی لازم است که بتوان برای چند ثانیه به داخل آنها شیرجه نرفت. پس قبل از شروع به غذا به ویژه در مهمانی‌ها نوع غذا و میزان آن را برای خود در نظر بگیرید.

آهسته غذا بخورید، هر لقمه را خوب بجوید و از طعم غذا لذت ببرید. به یاد داشته باشید که حدود 15-20 دقیقه زمان می‌برد تا مغز شما سیگنال سیر شدن شما را به شکم شما صادر کند. سعی کنید از قاشق‌های کوچک‌تر یا چنگال استفاده نمایید و به چنگال خود در بین لقمه‌ها استراحت بدهید. از خوردن نوشیدنی و آب در بین غذا خوردن بپرهیزید چرا که باعث می‌شود حجم بالاتری مواد غذایی در یک وعده دریافت نمایید.

غذا خوردن جلوی تلویزیون و هنگام تماشای فیلم را فراموش کنید. بدن شما هر ماده غذایی را که دریافت می‌کند به عنوان کالری دریافتی محاسبه می‌نماید. خیلی از ما در هنگام تماشای تلویزیون به هنگام مهمانی‌ها توجهی به آن که چه حجم ماده غذایی را بدون توجه می‌خوریم نداریم.

اگر شما در بین روز از تنقلات استفاده می‌کنید، انتخاب درستی داشته باشید. خیلی از افراد چاق شاید در وعده‌های غذایی اصلی خود آن چنان زیاده‌روی نکنند ولی در هنگام خوردن تنقلات توجهی به میزان دریافتی خود ندارند. بیشتر تنقلات موجود در بازار شامل قندهای ساده و نیز چربی‌های مضر هستند. از میوه‌جات یا میوه‌های خشک شده در میان وعده استفاده نمایید.

روز خود را با صبحانه شروع کنید. صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روز است. بعد از یک استراحت طولانی شبانه بدن شما به سوخت نیاز دارد تا متابولیسم شما را به راه انداخته و انرژی مابقی روز را به شما بدهد. خیلی از افراد چاق تصور می‌کنند که با نخوردن صبحانه می‌توانند در دریافت کالری خود صرفه‌جویی نمایند. ولی واقعیت آنست که این افراد حجم بیشتر کالری را در ساعات عصر دریافت می‌کنند. علاوه بر آن در سوخت و ساز طبیعی بدن اختلال ایجاد کرده که نتیجه‌ای جز چاقی بیشتر نخواهد داشت.