

## چطور به طریقی سالم وزن کم کنیم؟

سالم‌ترین راه وزن کم کردن نه رژیم‌های سخت است نه ورزش‌های طاقت‌فرسا. بدن در زمینه ورزش و غذا تغییرات کند را دوست دارد.



سلامت نیوز : سالم‌ترین راه وزن کم کردن نه رژیم‌های سخت است نه ورزش‌های طاقت‌فرسا. بدن در زمینه ورزش و غذا تغییرات کند را دوست دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان ؛ بعنوان مثال، کسی که سالهاست ورزش نکرده است، نباید شروع به دویدن سه کیلومتر در روز کند. نه تنها سختی این کار انگیزه شما را کم می‌کند، بلکه احتمال زیادی برای آسیب دیدنتان وجود دارد.

این مسئله برای آنها که یکدفعه‌ای شروع به گرسنگی دادن به خودشان می‌کنند هم صدق می‌کند. رژیم‌های غذایی که سرسختانه کالری‌های مصرفی شما یا مواد غذایی که می‌توانید استفاده کنید را محدود می‌کند، موجب کمبود موادمغذی و ویتامین‌های مورد نیاز بدنتان خواهد شد.

پس اگر لازم است وزنتان را پایین بیاورید، چه باید بکنید؟

نیاز انرژی و کاهش وزن

بدن شما برای تامین انرژی موردنیاز خود از غذاها استفاده می‌کند و انرژی اضافه را به صورت چربی در خود ذخیره می‌کند. این یعنی اگر مقدا بیشتری مواد غذایی نسبت به آنچه بدنتان برای فعالیت‌های روزمره و حفظ سلول‌ها نیاز دارد مصرف کنید، وزنتان بالا خواهد رفت.

برای کم کردن وزن، باید بدنتان را مجبور به استفاده این ذخایر چربی کنید. موثرترین راه‌های آن عبارتند از:

&#8226;#8226; کاهش کالری‌های مصرفی

&#8226;#8226; افزایش سطح فعالیت بدنی

به همین دلیل است که متخصصین برای کاهش وزن، رژیم غذایی و ورزش را توصیه می‌کنند.

تغییرات را آرام‌آرام شروع کنید

تغییرات کوچک تفاوت بزرگی ایجاد می‌کند. یک بیسکویت اضافه در هفته ممکن است باعث شود در سال ۲ کیلو از وزنتان کم کنید. اگر بیسکویت را از برنامه غذایی‌تان حذف کنید، باز همان مقدار وزن کم خواهید کرد.

مطمئناً پایبند شدن به رژیمی که در آن بجای شیر پرچرب، شیر کم‌چرب استفاده شود یا برای صبحانه خوردن در آن وقت گذاشته شود برایتان راحت‌تر خواهد بود تا رژیمی که در آن برای همه مواد غذایی مصرفی قوانین گذاشته شود.

ممکن است فکر کنید که برای کم کردن وزن نیاز به ایجاد تغییران دائمی در عادات غذایی است، درحالی‌که اهداف کاهش وزن معمولاً ابتدا برای دوره‌های هفته‌ای تنظیم می‌شود و هدف نهایی نگه داشتن این عادت‌ها برای ماه‌ها و سال‌هاست، یعنی همان تغییر در سبک زندگی.

سطح فعالیت جسمی‌تان را افزایش دهید

کسی که میزان ورزش خود را بیشتر می‌کند اما همان کالری مصرفی قبلی را حفظ می‌کند، حتماً وزن کم می‌کند.

حتی اگر از باشگاه متنفر باشید--حتی ورزش سبک مثل یک پیاده‌روی کوتاه ۲۰ دقیقه‌ای--اگر تقریباً همه روزهای هفته انجام شود بسیار فایده‌بخش خواهد بود.

هربار که بیشتر از زمان عادی ورزش کنید، کالری و چربی خواهید سوزاند.

راه‌های مختلفی برای افزایش فعالیت جسمی‌تان وجود دارد. ورزش‌های گروهی، کلاس‌های ایروبیک، دویدن، راه رفتن، شنا کردن و دوچرخه‌سواری همه این‌ها سطح تناسب‌اندام شما را ارتقا می‌بخشد.

چیزی را پیدا کنید که برایتان راحت باشد و از انجام آن لذت ببرید. این باعث می‌شود آن را در برنامه زندگی‌تان جا انداخته و ادامه دهید.

&8226#; آخرفته‌ها بدون ماشین بیرون آمده و تا مرکز خرید پیاده بروید. پیاده‌روی‌های طولانی‌تری را تا پارک نزدیک خانه بروید و اگر نیاز به خوراکی داشتید حتماً از خانه ببرید تا بر آنچه می‌خورید کنترل داشته باشید.

&8226#; هر یک قدم اضافه‌ای که بردارید به حساب می‌آید. همیشه به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید یا یک ایستگاه قبل از مقصدتان از اتوبوس پیاده شوید و بقیه راه را پیاده بروید.

&8226#; از تبلیغات بین برنامه‌های تلویزیونی استفاده کرده، بایستید و ورزش کنید. یا یک دوچرخه‌ثابت در اتاق نشیمن خود بگذارید که هنگام تماشای تلویزیون دوچرخه بزنید.

کالری مصرفی خود را کاهش دهید

اضافه وزن‌تان چقدر است؟

پزشکان برای ارزیابی وزن از BMI (شاخص توده بدن) استفاده می‌کنند.

BMI حدود 18.5 تا ۲۵ سالم است.

اگر BMI شما بالاتر از ۲۵ باشد، یعنی اضافه وزن دارید.

BMI بالاتر از ۳۰ نشانه چاقی است.

BMI بالاتر از ۴۰ چاقی کشنده است.

برای اندازه‌گیری BMI باید وزن‌تان را به کیلوگرم و قدتان را به متر بدانید. سپس از فرمول زیر استفاده کنید.

۱. ابتدا قدتان را در خودش ضرب کنید.

۲. سپس وزن‌تان را با عدد به دست آمده تقسیم کنید.

۳. عدد حاصل BMI خواهد بود.

اگر اضافه وزن داشته باشید و واقعاً بخواهید آن را پایین بیاورید، نمی‌توانید عادات غذایی کنونی‌تان را ادامه دهید.

با خوردن غذای زیاد و کیک و شیرینی، کاهش چربی بدن ممکن نیست. معنای آن این نیست که هیچوقت نمی‌توانید از این مواد غذایی استفاده کنید. بلکه باید یاد بگیرید چطور مواد غذایی مصرفی خود را به وعده‌های سبک‌تر محدود کنید.

برای کاهش وزن می‌توانید با خوردن غذای کمتر و انتخاب‌های سالم‌تر، بدنتان را مجبور کنید ذخایر چربی خود را بسوزاند.

این به معنی رژیم‌های سخت نیست (هر رژیمی که در آن کمتر از ۱۵۰۰ کالری مصرف می‌شود) که معمولاً باعث ضعیف‌تر شدن یا ناامید شدن بدنتان می‌شود. رژیم‌های کوتاه و سخت معمولاً ابتدا کاهش وزن سریع و متعاقب آن افزایش وزن را به دنبال خواهند داشت.

کم کردن وزن به طریق سالم و معقول هیچ راه میانبری ندارد.

خوردن ۳۰۰ تا ۵۰۰ کالری کمتر در روز، بین نیم تا یک کیلوگرم وزن در هفته کم می‌کند. این یک هدف واقع‌بینانه است. شاید کند به نظر برسد اما در طول یکسال چیزی در حدود ۵۰ کیلو کاهش وزن به دنبال خواهد داشت.

چربی‌ها بالاترین میزان کالری را در میان مواد غذایی دیگر (پروتئین و کربوهیدرات) دارند، از اینرو یک راه عالی برای کاهش کالری‌های مصرفی، کم کردن غذاهای پرچرب و خوردن غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات است.

در زیر به راه‌هایی برای کاهش کالری‌های مصرفی شما بدون ایجاد تغییر شگرف در برنامه غذایی‌تان اشاره می‌کنیم.

&8226#; جایگزین کردن نوشابه‌های گازدار با آب، آبمیوه و دوغ.

&8226#; جایگزین کردن شیر کم‌چرب با شیر پرچرب.

&8226#; خوردن مقدار سبک‌تری غذا در وعده ناهار. مثلاً خودتان ساندویچ درست کنید و مصرف کره، روغن یا مایونز را کاهش دهید.

&8226#; قطع مصرف قند و شکر با چای و قهوه.

&8226#; مصرف مقدار کمتر از غذاهایی که دوست دارید.

&8226#; خودداری از خوردن پُرس دوم غذا.

&8226#; قطع مصرف تنقلات ناسالم مثل شیرینیجات، بیسکویت و چیپس و پفک.

&8226#; کاهش مصرف نوشیدنی‌های الکلی.

همه این کارها تاثیری مثبت بر سلامتتان خواهند داشت.

آخر اینکه درمقابل وسوسه نخوردن صبحانه یا هر وعده غذایی دیگر برای کم کردن وزن مقاومت کنید. بااینکه نخوردن یک وعده غذایی کالری مصرفی روزانه شما را برای آن ساعت پایین می‌آورد، اما بعدها گرسنه‌ترتان می‌کند.

ازاینرو نه تنها برای جبران آن پرخوری خواهید کرد، بلکه برای پر کردن این جای خالی انتخاب‌های ناسالمی هم خواهید داشت.

عادت‌های غذایی نامنظم هم متابولیسم و سوخت و ساز بدن شما را برهم می‌زند و این پایین آوردن وزن را دشوارتر می‌سازد.

برنامه‌تان را یادداشت کنید

اگر مطمئن نیستید که رژیم غذایی‌تان چه اشکالی دارد، سعی کنید هر چیزی که در طول روز می‌خورید یا می‌نوشید را یادداشت کنید.

آخر هفته نوشته‌های خود را مرور کنید تا اشکال کارتان را پیدا کنید.

باید دنبال غذاهای فراوری‌شده، الکل، فست‌فود، سس و غذاهای سرخ‌کردنی باشید.

اگر رژیم غذایی‌تان به نظر سالم می‌آید، به حجم وعده‌های خود نگاه کنید.

وقتی تصمیم گرفتید که چه تغییراتی باید در برنامه غذایی‌تان ایجاد کنید، آنها را یادداشت کنید. مثلاً:

هفته اول

&8226#; ورزش کنید: یک پیاده‌روی ۲۰ دقیقه‌ای در ساعت ناهار.

&8226#; الکل: مصرف آنرا قطع کنید.

&#8226#; غذا: قطع مصرف شکلات یا بیسکویت در طول هفته و مصرف تنقلات سالمی مثل میوه به جای آن. نخوردن غذاهای سرخ‌کردنی یا فست‌فود و استفاده از قسمت‌های کم‌چرب گوشت.

&#8226#; هر هفته اهداف خود در ارتباط با الکل، ورزش یا برنامه‌ غذایی‌تان را بنویسید.

&#8226#; روحیات و نظرات خود در هر روز را یادداشت کنید.

صبور باشید و پشتکار داشته باشید

ممکن است یک تا دو هفته طول بکشد تا تغییراتی را در بدنتان حس کنید اما این تغییرات اتفاق خواهند افتاد. بعد از ماه اول می‌توانید نتایج را روی بدنتان مشاهده کنید و با گشاد شدن لباس‌هایتان آن را حس کنید.

یکی از مهمترین جنبه‌های رژیم گرفتن حفظ انگیزه است. روزهایی خواهد بود که نمی‌توانید سالم غذا بخورید یا هفته‌هایی که شاید هیچ وزنی کم نکنید. و همه اینها موجب دلسردی در شما شود.

برای همه آدمها این یکسان و طبیعی است، بنابراین نگذارید که برنامه‌هایتان را خراب کند. ممکن است هیچ کار اشتباهی انجام ندهید اما برنامه‌تان نیاز به بازنگری داشته باشد. آیا لازم است سطح فعالیت جسمی‌تان را بالا ببرید؟ یا چند تغییر کوچک در رژیم غذایی‌تان ایجاد کنید؟ یا تعهد بیشتری نسبت به برنامه کنونی‌تان داشته باشید؟

یک جنبه دیگر آن این است که حتماً موفقیت‌هایتان را جشن بگیرید. وقتی روی وزنه می‌روید و می‌بینید که وزنتان پایین آمده است، برای پیشرفت طولانی‌مدت، بهتر است که به خودتان جایزه بدهید-جایزه‌هایی مثل خریدن لباس جدید یا کم کردن کار خانه.

فواید کاهش وزن برای سلامتی

تحقیقات نشان داده است که زنان چاقی که ۵ تا ۱۰ کیلو وزنشان را پایین آوردند، خطر ابتلا به دیابت خود را نصف کرده‌اند. برای آقایان خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی به طرز قابل‌توجهی کاهش یافته است.

به طور کلی، با بالا رفتن سن، وزن افراد بیشتر می‌شود. اضافه کردن چند کیلو در طول چند سال اشکالی ندارد اما آنهایی که درمقایسه با وزن ۱۸ سالگی‌شان ۱۰ کیلو اضافه می‌کنند، خیلی سریع خطر ابتلا به مشکلات جسمی را در خود بالا می‌برند.

به نظر می‌رسد که اینها مشکلاتی هستند که شاید در آینده لازم شود که نگران‌شان شوید اما زمان بسیار زود می‌گذرد. با حفظ وزن سالم، در سال‌های آینده به احتمال کمتری دچار بیماری و ناراحتی‌های جسمی خواهید شد.