



لاغری با تغذیه مناسب

شما باید کلمات «رژیم و رژیم گرفتن» را از ذهنتان پاک کنید، زیرا مانعی بر سر راه لاغر شدن شما هستند.

شما باید کلمات «رژیم و رژیم گرفتن« را از ذهنتان پاک کنید، زیرا مانعی بر سر راه لاغر شدن شما هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پارسینه ؛ خیلی از افرادی که سال ها «رژیم لاغری« گرفته اند، از این کلمه متنفرند و وقتی به آنان توصیه می شود که رژیم کاهش وزن داشته باشید، می گویند سالهاست که رژیم لاغری دارند، ولی نتیجه ای نمی گیرند. اگر شما هم جزء این دسته از افرادی و دنبال راهی برای کاهش وزن بدون رژیم لاغری می گردید، قدم های عملی پی آمده، به شما در این راه کمک می کند.

قدم اول- با رژیم گرفتن خداحافظی کنید.

رژیم ها را فراموش کنید. در حقیقت شما باید کلمات «رژیم و رژیم گرفتن« را از ذهنتان پاک کنید، زیرا مانعی بر سر راه شما هستند. آن ها جلوی کاهش وزن شما را می گیرند. هر موقع این کلمات را می شنوید، به خوردن مشتاق تر می گردید و نتیجه آن نیز چیزی نخواهد بود، جز آنکه مشکل اضافه وزن شما، بدتر و بدتر می شود.

قدم دوم- به سالم خوردن توجه کنید، نه به کالری مواد غذایی!

عبارت «سالم غذا خوردن« از عبارت «رژیم گرفتن« بسیار زیباتر است. از امروز این لغت را بکار ببرید. هنگام خوردن مواد غذایی سعی کنید آنچه را که سالم تر است انتخاب نمایید، بدون آنکه به میزان کالری آن توجه کنید. باید بدانید با دانستن جدول کالری مواد غذایی و نیز انرژی سوخته شده در اثر ورزش های مختلف، موفق به کاهش وزن خواهید شد.

امروزه فراوانند کسانی که لیست کالری مواد غذایی را همراه خود دارند و یا با استفاده از نرم افزارهای کامپیوتری می توانند به انرژی موجود در مواد غذایی پی ببرند. ولی باید بدانید که حفظ کردن کتاب آیین نامه رانندگی، شما را راننده نخواهد کرد!

قدم سوم- وزنه را کنار بگذارید.

وزن کردن مکرر باعث لاغر شدن شما نمی‌شود، فقط ترس شما را زیاد می‌کند. خیلی از کسانی که چند بار در روز خود را وزن می‌کنند، پس از مدتی ناامید شده و دیگر از ترازو می‌ترسند. در نتیجه تا مدت‌ها خود را وزن نمی‌کنند و افزایش وزنی تا ۲۰ کیلوگرم پیدا می‌نمایند، بدون آنکه به آن توجه کرده باشند. لذا همین الان ترازو را کنار بگذارید، زیرا برای قدم بعدی به آن نیاز دارید.

قدم چهارم- در مورد وزن‌تان نگران نباشید.

اینکه شما دائماً نگران وزن‌تان باشید، مشکل شما را حل نخواهد کرد. لذا به جای نگرانی دائمی، با مشاوره با پزشک یا متخصص تغذیه، راه حلی عملی برای کاهش وزن خود بیابید. دلایل آنکه شما باید نگرانی برای کاهش وزن را کنار بگذارید، شامل موارد زیر است:

* نگرانی در مورد وزن‌تان شما را چاق‌تر می‌کند. نگرانی باعث ایجاد احساس یاس و ناامیدی در شما می‌شود. در نتیجه بیشتر می‌خورید و چاق‌تر می‌شوید.

* احساس نگرانی در مورد وزن‌تان باعث می‌شود برای حل مشکلات ناتوان‌تر شوید. نگرانی باعث ایجاد حس شکست در شما می‌شود. در نتیجه شما در نبرد کاهش وزن، از پیش شکست خورده هستید.

* نگرانی باعث هدر دادن وقت گران‌بهای شما می‌گردد. حس نگرانی تمرکز شما را برای موفقیت مختل خواهد کرد. لذا به جای نگرانی، کاری کنید که از کاهش وزن لذت ببرید.

قدم پنجم- در دنیای واقعی قدم بردارید، نه در عالم رویا.

تلاش برای رسیدن به یک وزن ایده آل غیر منطقی، شما را در ادامه رژیم ناامید خواهد کرد. اگر از چاقی شدید رنج می‌برید، باید بدانید با ۱۰ درصد کاهش وزن، به موفقیتی خواهید رسید که ادامه راه را برای شما تسهیل خواهد نمود. لذا لباس‌هایی را که تا ۶ ماه پیش می‌توانستید بپوشید، ولی امروز دیگر اندازه شما نیستند، به عنوان هدف انتخاب نمایید تا اندازه بدنتان به آن برسد.

قدم ششم- به جلوتر نگاه کنید.

نگران این نباشید که هفته آینده یا ماه آینده، وزن شما چقدر خواهد شد. آینده نگر باشید و برنامه درازمدت برای لاغر شدن داشته باشید، مثلاً بگویید ۶ ماه دیگر. دوست دارید بعد از ۶ ماه چه وزنی داشته باشید؟ یک محرک خوب انتخاب کنید تا باعث تشویق شما برای کاهش وزن شود، مثل جلوگیری از پادرد.

قدم هفتم- برای ۷ روز آینده، تقویم غذایی خود را یادداشت کنید.

شاید شما هم این جمله را شنیده‌اید که «من هیچ چیز نمی‌خورم، ولی چاق می‌شوم«. واقعیت آن است که هیچ کس با نخوردن چاق نمی‌شود، مگر اینکه اشتباه کند. لذا برای ۷ روز:

(۱) هر چیزی را که می‌خورید یادداشت کنید.

(۲) زمان خوردن هرچیزی را نیز یادداشت کنید.

خود را گول نزنید. هدف از نوشتن تقویم غذایی این است که ببینید واقعا چه چیزهایی می‌خورید! همچنین به شما کمک می‌کند زمان خوردن خود را هم بدانید، زیرا بی‌نظمی در ساعات خوردن نیز اشتباهی کاذب شما را تحریک می‌کند.

قدم هشتم- یک برنامه سالم غذایی برای خود تهیه کنید.

برنامه غذایی باید ساده باشد:

۱- به طور مرتب از این مواد خوراکی استفاده کنید: میوه، سبزیجات، نان و غلات سبوس دار مانند: نان سنگک، برنج قهوه‌ای و ماکارونی سبوس دار، جو.

* روزانه حداقل ۵ واحد میوه و سبزیجات مصرف کنید.

* روزانه حداقل ۳ تا ۵ واحد نان و غلات سبوس دار مصرف کنید.

* از مصرف آرد سفید تا آنجایی که می‌توانید خودداری کنید. همیشه سعی کنید از غلات سبوس دار استفاده کنید.

۲- به طور مرتب از لبنیات کم چرب استفاده کنید: شیر کم چرب، ماست کم چرب، پنیر کم چرب.

* روزانه حداقل ۳ واحد لبنیات کم چرب مصرف کنید.

۳- این غذاهای پروتئینی را بخورید: تخم مرغ، ماهی، گوشت قرمز بدون چربی، مرغ بدون پوست، سویا.

* اگر کلسترول خون شما بالاست، بیش از ۲ عدد تخم مرغ در هفته مصرف نکنید.

* از گوشت قرمز نهایتاً ۲ تا ۳ بار در هفته و هر بار به طور متوسط ۶۰ تا ۷۰ گرم مصرف کنید.

* از پروتئین گیاهی مانند سویا، لوبیا و به طور کلی حبوبات نیز حتماً استفاده کنید.

* ماهی به ویژه ماهی‌های چرب را که به شیوه کبابی یا بخارپز آماده می‌شوند را ۲ بار در هفته بخورید.

۴- از این مواد غذایی بسیار کم بخورید یا اصلاً مصرف نکنید: روغن، کره، سس مایونز، خامه، شکر.

* سعی کنید حداکثر ۳۰ درصد کالری مصرفی شما از چربی‌ها و روغن باشد.

* روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون خالص، روغن کانولا و روغن ماهی بهترین انتخاب در میان روغن‌ها هستند.

* از مصرف مارگارین و روغن نباتی جامد که حاوی چربی ترانس هستند، خودداری کنید.

۵- نوشیدنی‌ها: آب، آب میوه طبیعی، چای و یا قهوه (به شرطی که به آن‌ها شکر یا قند اضافه نکنید) را می‌توانید در طی روز مصرف کنید.

۶- از تنقلات و شیرینی‌ها به طور مناسب استفاده نمایید: انواع شیرینی، کیک، شکلات، کاکائو، چیپس و ذرت بوداده را به میزان مناسب استفاده کنید، زیرا حذف کامل و طولانی مدت این مواد از رژیم افراد غیرممکن خواهد بود.

* ممکن است بعضی اوقات دوست داشته باشید از این خوراکی‌ها استفاده کنید! اشکالی ندارد، ولی حداکثر یک بار در هفته از این مواد خوراکی بخورید، زیرا حاوی چربی ترانس و مضر بوده و میزان زیادی کالری دارند.

و در آخر، اگر اطلاعات شما از رژیم‌های غذایی کم است سعی کنید با مطالعه و تحقیق بیشتر سطح سواد تغذیه‌ای خود را بالا ببرید، زیرا بعضی اوقات ما تخمین درستی از محتویات مواد خوراکی نداریم. تحقیقات نشان داده است هر چقدر در مورد تغذیه سالم و رژیم‌های غذایی اطلاعات بیشتری

