

**لاغر نمی شوید با نخوردن!**

«نخوردن» اولین و شاید ساده‌ترین گزینه‌ای باشد که به ذهن ما می‌رسد تا بخواهیم از اضافه وزنی که داریم خلاص شویم. بسیاری از ما هنگامی که قصد لاغری داریم، به خودمان می‌گوییم من از امروز دیگر شام نمی‌خورم یا این که دیگر لب به برنج نمی‌زنم!

#171&#39;نخوردن؛ اولین و شاید ساده‌ترین گزینه‌ای باشد که به ذهن ما می‌رسد تا بخواهیم از اضافه وزنی که داریم خلاص شویم. بسیاری از ما هنگامی که قصد لاغری داریم، به خودمان می‌گوییم من از امروز دیگر شام نمی‌خورم یا این که دیگر لب به برنج نمی‌زنم!

این کارها ممکن است در کوتاه‌مدت وزن ما را کاهش دهند؛ اما قاعدتاً راه‌های صحیحی نیستند و می‌توانند عواقبی جدی در پی داشته باشند. تغذیه مناسب و اصولی و استفاده از برنامه‌هایی که متخصص تغذیه پیش پای ما می‌گذارد، به مراتب روش سالم‌تر، ماندگارتر و بی‌خطرتری است.

در این مقاله با دکتر درستی درباره همین موضوع به صحبت نشستیم که آیا ما مجاز هستیم با صادر کردن فرمان #171&#39;نخوردن؛ را، به خود و ایجاد منع غذایی به سمت کاهش وزن برویم یا خیر؟

این متخصص تغذیه هم به نکات مهمی اشاره کرده است که آگاهی از آنها برای شمایی که قصد لاغری دارید، بسیار ضروری و مفید است.

**عوارض نخوردن**

اولین نکته‌ای که باید بدانیم، این است که اصولاً افرادی که با مسأله اضافه وزن روبه‌رو هستند، این وزن اضافی را تنها به خاطر زیاد خوردن پیدا نکرده‌اند. بد و نامنظم غذا خوردن و کم‌تحرکی از جمله عواملی هستند که در این میان نقش دارند و رفتارهای صحیح تحرکی و تغذیه سالم که مجموعه آنها را به عنوان سبک زندگی می‌شناسیم، در تناسب اندام و وزن ایده‌آل ما بسیار مؤثرند. در واقع افرادی که برای لاغر شدن به سمت کم‌خوری می‌روند، موادی را حذف می‌کنند یا به اندازه نیاز بدنشان غذا نمی‌خورند دچار عوارضی می‌شوند که عبارتند از:

۱- صورتشان خراب می‌شود، ریزش مو پیدا می‌کنند، بینایی‌شان کاهش می‌یابد و بدنشان در برابر بیماری‌ها کم‌طاقت خواهد شد.

۲- خیلی سریع دوباره وزنشان به حالت قبل بازمی‌گردد.

**سبک تغذیه مناسب**

اگر می‌خواهید به شکل سالم و منطقی وزن خود را کم کنید، باید سبک تغذیه سالمی را در پیش بگیرید. یعنی هم انتخاب‌های غذایی خوبی داشته باشید و هم آرام و البته سر وقت غذا بخورید. یعنی وعده‌های صبحانه، میان‌وعده، ناهار، عصرانه و شام را داشته باشید و هیچ یک از آنها را حذف نکنید؛ حتی توصیه می‌شود قبل از خواب یک عدد میوه تازه یا یک لیوان شیر کم‌چرب بخورید. اصولاً درست و به اندازه غذا خوردن و تحت مراقبت متخصص تغذیه بودن، راه سالم و درست کم کردن وزن است.

**غذاهای متفرقه به‌ندرت**

وقتی غذاها را تقسیم می‌کنیم، به تعدادی از مواد غذایی می‌رسیم که به آنها غذاهای متفرقه می‌گوییم. شیرینی‌ها، نوشیدنی‌های قندی، طعم‌دهنده‌ها و رنگ‌های صنعتی، آجیل‌های شور... از جمله همین غذاهای متفرقه هستند که توصیه می‌شود آنها را دیر به دیر یا به‌ندرت بخورید. این که به خودمان بگوییم چون می‌خواهم لاغر شوم، هرگز لب به این نوع غذاها نمی‌زنم و مثلاً از این به بعد دیگر شیرینی نمی‌خورم، هم می‌تواند به شما فشار بیاورد و هم باعث شود لذتی را که در خوردن این غذاهاست، از دست بدهید. به هر حال بخشی از تغذیه، لذت بردن است. برای همین توصیه می‌کنیم افراد اگر ماهی ۱ یا ۲ بار شیرینی بخورند اشکالی ندارد؛ مهم زیاده‌روی نکردن در مصرف غذاهای متفرقه است.

**هرگز برنج را حذف نکنید**

گاهی افراد برای کم کردن وزن دست به حذف بعضی از مواد غذایی می‌زنند که از جمله آنها برنج است؛ در حالی که باید گفت نان و برنج حاوی نوعی ویتامین B1 غله‌ای هستند که حتماً باید به بدن برسد. حذف این ماده غذایی به طور کامل و به عبارتی عدم دریافت این ویتامین که به عنوان تیامین هم شناخته می‌شود، عوارضی جدی در پی دارد که کج‌خلقی و زودرنج شدن از جمله آنهاست.

مهم: حذف طولانی‌مدت برنج و نان می‌تواند زمینه‌ساز بروز حتی فلج‌های عصبی بشود که در گذشته خود را به شکل بری‌بری نشان می‌داد و البته بیماری کشنده‌ای بود. توصیه ما این است که افراد حتی اگر اضافه وزن یا دیابت دارند، نان و برنج را به کلی کنار نگذارند؛ بلکه روش مصرف خود را اصلاح کنند. برای مثال، شکل طبخ آنها و چگونه و به اندازه خوردن‌شان مهم است. برنج اگر بدون روغن زیاد باشد یا نان اگر از غلات با سبوس کامل تهیه شود، قاعدتاً سالم‌تر است و نیازهای ما را هم رفع می‌کند.

کم، منظم و همیشگی

برای آن که بخواهیم سبک تغذیه‌ای سالمی را دنبال کنیم، اولین قدم این است که حتماً صبحانه بخوریم. مصرف صبحانه‌ای کامل و سالم برای لاغری، روشی بسیار مهم، اساسی و سالم است تا این که بخواهیم چیزی را حذف یا از وعده شام صرف‌نظر کنیم.

-صبحانه مناسب شامل مقداری نان سبوس‌دار همراه پنیر کم‌نمک و چند عدد مغز گردو است که می‌تواند با یک لیوان شیر کم‌چرب همراه باشد. در ادامه روز هم می‌توان به این شکل عمل کرد:

- میان‌وعده: بیسکویت همراه با چای که باید گفت میان‌وعده کم و سالم در کنترل وزن بسیار مهم است.

- ناهار: استفاده از غذاهای ترجیحاً غیرسرخ‌کردنی و بدون روغن که اگر شامل ماهی و سبزیجات باشد، بسیار بهتر است؛ ضمن آن که خوب است ناهار را با خوردن ظرفی از سالاد شروع کنیم و با مصرف چند قاشق ماست به پایان برسانیم.

- عصرانه: لقمه‌ای نان و پنیر همراه با خیار و سبزیجات که می‌تواند همراه با نوشیدن یک لیوان شیر کم‌چرب یا چای باشد.

- شام: توصیه ما استفاده از شام‌های مختصر و سبک است. طی هفته بیشتر از ۲ بار سراغ غذاهایی مانند مرغ کبابی و... نروید. بهتر است غذاهایی مانند نان، پنیر و هندوانه، آب دوغ‌خیار و... را نیز امتحان کنید.

مهم: رژیم غذایی سالم که در آن چربی حیوانی بسیار کم است، مصرف گوشت قرمز در آن محدود شده، سرخ‌کردنی به‌ندرت وجود دارد و مرغ بدون پوست مصرف می‌شود، می‌تواند در کاهش وزن بسیار مؤثر باشد.

سلامت نیوز