

لاغر نمی‌شوید با شام نخوردن!

خواب زیاد باعث چاقی نمی‌شود. در واقع دلیل اصلی بی‌تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی و تنظیم نبودن سوخت‌وساز بدن با میزان کالری دریافتی است.



خواب زیاد باعث چاقی نمی‌شود. در واقع دلیل اصلی بی‌تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی و تنظیم نبودن سوخت‌وساز بدن با میزان کالری دریافتی است. همان‌طور که هر فردی باید رژیم غذایی سالمی داشته باشد، باید به خواب خود نیز توجه کند زیرا خواب بیشتر باعث احساس سیری بیشتر و عدم تمایل به غذا خوردن زیاد و کاهش وزن می‌شود.

شما هم جزو کسانی هستید که می‌خواهند با روش‌هایی مانند شام نخوردن یا ورزش کردن بیش از حد و سنگین لاغر شوند؟ از اینکه نتیجه نمی‌گیرید تعجب می‌کنید؟ تعجبی ندارد چون راه را کاملاً اشتباه می‌روید. با 6 اشتباه رایج برای لاغری بیشتر آشنا شوید.

اشتباه رایج: ورزش سنگین و زیاد باعث می‌شود چربی‌های بیشتری بسوزانیم؛ بنابراین زودتر و بهتر هم لاغر می‌شویم.

حقیقت: شاید حسابی تعجب کرده‌اید که این روش چرا نادرست است مگر در تمام مقاله‌های مربوط به سلامت و تناسب اندام از ورزش کردن به عنوان روشی مطمئن و مفید برای لاغری و حفظ تناسب اندام نام برده نمی‌شود؟ کاملاً درست است اما همان‌طور که از قدیم گفته‌اند افراط و تفریط در هیچ کاری درست نیست. رژیم غذایی و ورزش هیچ یک به تنهایی نمی‌توانند کمکی به لاغری و حفظ تناسب اندام کنند. فردی که می‌خواهد لاغر شود باید ورزش را در کنار رژیم غذایی مناسب انجام دهد.

این فرمول نیز برای هر فرد متفاوت است و نمی‌توان یک دستورالعمل کلی برای همه افراد صادر کرد. پیروی از یک برنامه ورزشی- غذایی مناسب که توسط متخصصان تغذیه و طب ورزشی یا مربیان باتجربه پیشنهاد می‌شود بهترین راه برای رسیدن به این هدف است زیرا در غیر این صورت، انجام تمرین‌های ورزشی بیش از حد، سنگین و بدون برنامه علاوه بر بالا بردن احتمال آسیب‌های فیزیکی، حتی ممکن است باعث چاق‌تر شدن فرد نیز شود. چرا این اتفاق رخ می‌دهد؟ طبق آخرین پژوهش‌ها، ورزش بیش از حد و سنگین می‌تواند باعث افزایش ترشح آنزیم کورتیزول در بدن شود که میل به غذا خوردن را افزایش می‌دهد.

اشتباه رایج: افرادی که بیشتر می‌خوابند، بیشتر هم چاق می‌شوند.

حقیقت: خواب زیاد باعث چاقی نمی‌شود. در واقع دلیل اصلی بی‌تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی و تنظیم نبودن سوخت‌وساز بدن با میزان کالری دریافتی است. همان‌طور که هر فردی باید رژیم غذایی سالمی داشته باشد، باید به خواب خود نیز توجه کند زیرا خواب بیشتر باعث احساس سیری بیشتر و عدم تمایل به غذا خوردن زیاد و کاهش وزن می‌شود. کمبود خواب تعادل هورمونی ما را برهم زده و باعث کاهش ترشح لپتین (عامل احساس سیری) و افزایش ترشح گرلین (عامل احساس گرسنگی) می‌شود. در نتیجه احساس گرسنگی در فرد بیشتر شده و تمایل به غذا خوردن پیدا می‌کند.

اشتباه رایج: فقط افراد پرخور چاق هستند.

حقیقت: پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تنها یک سوم مبتلایان به چاقی در اثر پرخوری به این مشکل دچار شده‌اند. چاقی به عوامل بسیاری بستگی دارد که پرخوری تنها یکی از آنهاست و طبق نظر کارشناسان مهم‌ترین آنها نیست! زیرا تنها تعداد کمی از افراد آن‌قدر بی‌حساب و کتاب غذا می‌خورند که چاق می‌شوند.

بی‌تحرکی و ورزش نکردن عامل مهم‌تری در چاقی هستند، همچنین نباید از نقش ژنتیک، نحوه عملکرد غدد درون‌ریز، سبک زندگی، داروهای مصرفی و سوخت و ساز بدن غافل شد. پژوهش‌های دیگر نشان داده‌اند 95 درصد افرادی که رژیم می‌گیرند پس از کنار گذاشتن آن دوباره اضافه وزن پیدا می‌کنند. بنابراین یک برنامه کاهش وزن موفق تنها باید پس از تعریف دقیق و مناسب از سلامت و درک درست از وزن مناسب برای هر فرد تنظیم شود زیرا در غیر این صورت نتیجه‌ای ندارد.

اشتباه رایج: اگر به جای نان معمولی از نان تست استفاده کنیم، دیگر چاق نمی‌شویم.

حقیقت: با وجود اینکه نان‌های سبوسدار که نان تست هم جزو این گروه است، ارزش غذایی بیشتری دارند اما گاهی تصور می‌شود در گروه نان‌های رژیمی قرار دارند اما کم و بیش به اندازه سایر نان‌ها کالری دارند. بنابراین اگر به مقدار زیاد مصرف شوند، می‌توانند باعث چاقی شوند. هر برش نان تست حاوی 65 کیلو کالری است و هنگام برشته شدن این میزان به 64/9 کیلو کالری کاهش پیدا می‌کند. بنابراین برشته شدن تفاوت چندانی در میزان کالری نان‌های تست ایجاد نمی‌کند.

اشتباه رایج: گریپ‌فروت و کرفس باعث چربی‌سوزی سریع می‌شوند؛ بنابراین به لاغری فوری کمک می‌کنند.

حقیقت: چاقی به یکی از دغدغه‌های انسان امروزی تبدیل شده؛ بنابراین طبیعی است که این افراد دست به هر کاری بزنند تا بتوانند چند کیلوگرم از وزنشان را کم کنند. در این میان هم هر روز افرادی پیدا می‌شوند که ادعا می‌کنند راز لاغری را کشف کرده‌اند و انواع و اقسام فرمول‌ها و رژیم‌ها را معرفی می‌کنند.

متخصصان تغذیه معتقدند هیچ ماده غذایی وجود ندارد که باعث سوزاندن بیشتر چربی‌های بدن شود و کرفس و گریپ‌فروت هم مستثنی نیستند. البته مواد غذایی حاوی کافئین ممکن است در کوتاه‌مدت باعث افزایش سوخت‌وساز بدن شوند اما به تنهایی به کاهش وزن منجر نمی‌شوند. متخصصان توصیه می‌کنند بهترین راه لاغری کاهش میزان کالری دریافتی در کنار برنامه ورزشی منظم است.

اشتباه رایج: خوردن شام دلیل اصلی چاقی است؛ بنابراین حذف آن باعث لاغری می‌شود.

حقیقت: اگرچه پژوهش‌های بسیاری این فرضیه را ثابت کرده‌اند اما نباید یک نکته ظریف را فراموش کرد؛ با وجود اینکه خوردن غذای زیاد در شب و چاقی به هم مرتبطند اما این دلیل نمی‌شود که یک رابطه علت و معلولی بینشان برقرار باشد. ما زمانی چاق می‌شویم که بیشتر از حد نیاز کالری دریافت کنیم و کمتر از حد معمول آنها را بسوزانیم؛ بنابراین میزان دریافت و سوزاندن کالری عامل اصلی چاقی است نه زمان آن. بنابراین متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند به جای نگرانی درباره شب و روز به فکر میزان کالری دریافتی‌تان باشید.