

خودتان را وزن کنید تا پشیمان نشوید

حالا که تعطیلات تمام شده و دوباره روز از نو و روزی از نو، قبل از این که سرگرم کارهای روزمره شوید و حسابی سرتان را شلوغ کنید، سری هم به ترازو بزنید؛ بله، بروید روی ترازو و خودتان را وزن کنید.



حالا که تعطیلات تمام شده و دوباره روز از نو و روزی از نو، قبل از این که سرگرم کارهای روزمره شوید و حسابی سرتان را شلوغ کنید، سری هم به ترازو بزنید؛ بله، بروید روی ترازو و خودتان را وزن کنید. تازه ه خودتان را وزن کنید. این هم کار مهمی است که در همین روزهای ابتدایی سال باید انجام دهید که در غیر این صورت پشیمان می شوید و دیگر کاری از دست تان بر نمی آید. می ترسید چاق شده باشید و برای همین ترازو را پنهان کرده اید؟ اما پنهان کردن ترازو چاره کارتان نیست. یادتان باشد هرچه زودتر متوجه افزایش وزن تان شوید، راحت تر می توانید آن را کاهش دهید. پس خیلی وقت تلف نکنید و زودتر بروید روی ترازو.

حالا که روی ترازو هستید، وزن تان را ببینید و آن را با قبل از عید مقایسه کنید. وزن تان تغییری نکرده یا بیشتر شده؟ اگر بیشتر شده، چند کیلوگرم افزایش داشته؟ بعضی ها فکر می کنند افزایش وزن در طول نوروز اجتناب ناپذیر است، اما این طرز فکر صحیح نیست و آن طور که متخصصان تغذیه می گویند، اگر میزان کالری دریافتی با کالری مصرفی در طول روز یکسان باشد، تغییری در وزن فرد ایجاد نخواهد شد. با وجود این، مشکل اینجاست که در طول تعطیلات نوروز هم بیشتر از روزهای عادی استراحت کرده ایم، هم ورزش را کنار گذاشته ایم و هم تنقلات و خوراکی های مختلفی خورده ایم. برای همین هم طبیعی است با افزایش وزن روبه رو شویم، اما دکتر میترا زرانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی می گوید اگر این برنامه غذایی به شکل عادت درنیاید و بعد از عید ادامه پیدا نکند و همچنین فعالیت های بدنی دوباره از سرگرفته شود، مشکل حل خواهد شد.

مراقب باشید، بی تفاوت نشوید

روزها و هفته ها که بیاید و برود و شما فکری به حال اضافه وزن و چاقی تان نکنید، اوضاع بدتر خواهد شد. آن وقت است که دیگر برای تان فرقی نمی کند لاغر شوید یا نه و به همین دلیل هم به فکر کاهش وزن نمی افتید. دکتر زرانی در گفت و گو با جام جم این مطلب را تأیید می کند و یادآور می شود: هر قدر زمان بیشتری از تعطیلات بگذرد و کاری برای کاهش وزن انجام ندهید، اراده تان را هم از دست خواهید داد، پس یادتان باشد چاقی و اضافه وزن در صورتی که مزمن شود، باعث ایجاد حس بی تفاوتی در فرد خواهد شد. برای همین هم بسیاری از افراد چاق نسبت به این موضوع بی تفاوت هستند و کاری برای درمان آن انجام نمی دهند.

پس تا دیر نشده دست به کار شوید و نگذارید وقت بگذرد که به گفته این متخصص تغذیه، در همین روزهای اول سال بهتر است با کاهش وزن به فکر حفظ سلامت تان باشید.

مگر می شود لاغر شد؟

آنهایی که هر چقدر دوست داشتند در روزهای تعطیل، غذا و تنقلات جورواجور خوردند حالا هم فکر می کنند نمی شود وزن به دست آورده را کاهش داد. دکتر زرانی، اما به این افراد توصیه می کند به فکر درمان باشند و مشکل اضافه وزن را به حال خودش رها نکنند. به گفته وی، اولین قدم برای کاهش وزن، کنترل وزن و مقایسه آن با قبل از عید است.

بعضی از افراد چاق بوده اند و حالا هم وزن شان بیشتر از قبل شده که دکتر زرانی درباره این گروه می گوید: این افراد برای کنترل وزن شان حتما باید به متخصص تغذیه مراجعه کنند تا بتوانند به وزن ایده آل برسند، اما افرادی که قبل از عید وزن مناسبی داشتند و در این روزها چند کیلوگرم به وزن شان اضافه شده است، براحتی به کمک یک فعالیت بدنی ساده مثل پیاده روی می توانند به وزن قبل از عید برگردند.

این متخصص تغذیه می افزاید: با کاهش کالری دریافتی و افزودن فعالیت بدنی می توان به وزن مناسب رسید، فقط باید به فکر باشید و برنامه کاهش وزن را بموقع شروع کنید. البته کسانی که خودسرانه رژیم می گیرند، ممکن است خیلی زود هم با کاهش وزن مواجه شوند، ولی عوارضی هم در انتظارشان خواهد بود و به همین دلیل توصیه می شود حتما با نظر متخصصان برای کاهش وزن اقدام کنید. علاوه بر این، به هیچ عنوان نباید از داروهای کاهش وزن استفاده کنید، چون این داروها در کمترین زمان ممکن وزن تان را کاهش می دهد، ولی پیامدهایی دارد و می تواند باعث بروز مشکلات کلیوی، اختلالات کبدی، ناباروری، نوسان فشارخون، ریزش مو و حتی کاهش سوخت و ساز بدن و تشدید چاقی شود. وی با اشاره به اهمیت ورزش و فعالیت بدنی می گوید: حتما باید در این روزها فعالیت تان را افزایش دهید. مثلا خوب است کمتر از خودروی شخصی استفاده کنید و یک ایستگاه قبل از این که به مقصد برسید هم از ماشین پیاده شوید. همین پیاده روی های کوتاه و ساده می تواند بتدریج چربی هایی را که در طول تعطیلات در بدن تان ذخیره شده، بسوزاند و وزن تان را کاهش دهد.

خوراکی های عید را جمع کنید

روزهای عید معمولا روی میز خانه ها پر است از آجیل، شیرینی، شکلات و تنقلات دیگر که مصرف بیش از حد آنها به همراه استراحت و خواب زیاد می تواند باعث افزایش وزن شود. برای همین هم دکتر زرانی توصیه می کند تنقلاتی را که از عید مانده

و مصرف نکرده اید، از روی میز جمع کنید تا خوردن تنقلات چرب، شور یا شیرین به شکل عادت درنیاید و روند افزایش وزن متوقف شود. خیلی ها هم وقتی می بینند وزن شان بسرعت کاهش نمی یابد، خسته می شوند و برنامه لاغری را رها می کنند. در صورتی که وزن، کیلو کیلو اضافه می شود، اما گرم گرم کاهش می یابد و برای همین باید با صبر و حوصله پیش بروید تا نتیجه بگیرید. این متخصص تغذیه می گوید: تا زمان زیادی نگذشته، دست به کار شوید و برای کاهش وزن هرچه زودتر اقدام کنید تا نتیجه بهتری هم بگیرید.

بچه ها را عادت ندهید

همه ما ممکن است پس از تعطیلات باز هم سراغ خوراکی ها و تنقلات چرب و شیرین نروزی برویم، اما بچه ها بیشتر از بزرگسالان به مصرف این خوراکی ها تمایل دارند و برای همین باید خیلی مراقب شان باشید تا این روش را زودتر کنار بگذارند و به آن عادت نکنند. دکتر زرانی به والدین توصیه می کند درباره رژیم غذایی صحیح با فرزندان شان صحبت کنند و آگاهی آنها را در این باره افزایش دهند، چون بچه ها باید بدانند اضافه وزن و چاقی چه عوارضی در پی دارد و می تواند چه مشکلاتی را برای شان به همراه داشته باشد. همچنین آجیل، شیرینی، شکلات و دیگر خوراکی هایی را که از عید مانده نیز باید از دسترس بچه ها خارج کرده و از آنها فقط در مراسم خاص یا مهمانی ها استفاده کنید. وی می افزاید: زمانی که بچه ها خوراکی هایی را می بینند که روی میز چیده شده و در دسترس شان است، دائم دوست دارند از آنها استفاده کنند و برای همین ممکن است بیش از حد از این خوراکی ها بخورند، پس هرچه زودتر آنها را جمع کنید و جایی بگذارید که بچه ها آنها را نبینند.

نیلوفر اسعدی بیگی / گروه سلامت