

اضافه وزن نوروژی را با حذف وعده‌های غذایی جبران نکنید

یک متخصص تغذیه گفت: اضافه وزن نوروژی را نباید با حذف وعده‌های غذایی جبران کرد.

یک متخصص تغذیه گفت: اضافه وزن نوروژی را نباید با حذف وعده‌های غذایی جبران کرد. محمد حسن انتظاری در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه اصفهان، اظهار کرد: برای جبران اضافه وزنی که در ایام نوروژی و با تغییر رژیم غذایی اتفاق افتاده است نباید هیچ وعده غذایی را حذف کرد بلکه می‌توان میزان وعده‌های غذایی را کاهش داد. وی ادامه داد: اگرچه کاهش میزان وعده‌های غذایی می‌تواند در کاهش وزن موثر باشد اما توصیه می‌شود در وعده صبحانه حداقل دو کف دست نان مصرف شود. این متخصص تغذیه با بیان اینکه روزانه نیم تا یک ساعت پیاده‌روی می‌تواند اضافه وزن را کاهش دهد، افزود: بهتر است این پیاده‌روی در هوای آزاد، انجام و 15 تا 20 دقیقه از آن نیز زیر نور آفتاب سپری شود. انتظاری با اشاره به اهمیت حفظ تنوع در برنامه غذایی تصریح کرد: بهترین رژیم‌ها شامل تمام مواد غذایی است و نباید بر اساس یک یا چند ماده غذایی خاص تنظیم شود و پنج گروه اصلی باید در برنامه‌های غذایی وجود داشته باشد. وی ادامه داد: افرادی که اضافه وزن ندارند می‌توانند از دو گروه اول هرم غذایی یعنی میوه و سبزیجات، ترجیحاً میوه و سبزیجات فصل به وفور و بدون محدودیت استفاده کنند. این متخصص تغذیه با بیان اینکه می‌توان دو تا سه وعده از گروه لبنیات استفاده کرد، اضافه کرد: البته افرادی که چربی خون، پر فشاری خون یا اضافه وزن دارند باید شیر کم‌چرب را در برنامه غذایی خود بگنجانند اما سایر افراد می‌توانند از لبنیات با چربی متوسط نیز استفاده کنند. انتظاری با بیان اینکه علاوه بر گوشت، پنیر، تخم‌مرغ، حبوبات، پسته، بادام و فندق نیز در گروه گوشت قرار می‌گیرند، اظهار کرد: این گروه از مواد غذایی باید روزانه دو تا سه بار مصرف شود. وی با اشاره به اینکه گروه نان و غلات باید در هر سه وعده غذایی برای تمام افراد با هر وزنی گنجانده شود، تصریح کرد: حذف این گروه منجر به چاق‌تر شدن افراد چاق، کاهش قند خون و حریص شدن بدن می‌شود. نان، برنج، سیب‌زمینی و فرآورده‌های غلات مانند ماکارونی در این گروه قرار می‌گیرند.