

کسانی که اضافه وزن دارند، بخوانند

افراد دچار اضافه وزن یا چاقی حتی اگر سایر عوامل خطرزا را نداشته باشند، احتمال بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکتته مغزی دارند.



افراد دچار اضافه وزن یا چاقی حتی اگر سایر عوامل خطرزا را نداشته باشند، احتمال بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکتته مغزی دارند.

چاقی وضعیتی ناسالم است چرا که باعث وارد آمدن فشار و بار اضافی به قلب می‌شود، بنابراین لزوم کاهش وزن الزامی است. چاقی می‌تواند فشار و کلسترول خون را افزایش دهد و ممکن است منجر به بروز بیماری قند خون (دیابت) شود. کاهش وزن یکی از بهترین راه‌های کاهش خطرات قلبی و سایر بیماری‌هاست.

شما از طریق دستیابی به وزن دلخواه و حفظ آن می‌توانید میزان خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهید. این به مفهوم کاهش مصرف چربی و افزایش مصرف میوه جات، سبزیجات و حبوبات است، همچنین میزان فعالیت جسمی نیز باید افزایش یابد.

آغاز یک رژیم غذایی شاید آسان باشد، اما ادامه دادن آن دشوار است. ابتدا باید با تعیین اهداف، خود را آماده کرده و در مورد موانع موجود بر سر راهتان فکر کنید و تصمیم بگیرید که چگونه با مشکلات مواجه شوید.

مشاوره با یک متخصص تغذیه یا رژیم درمانی در مورد برنامه غذایی مناسب برای شما مطلوب است. استفاده از رژیم‌هایی که هر از چند گاه مد می‌شوند و غذا نخوردن به منظور کاهش سریع وزن، عاقلانه نیست چراکه شما یک شبه دچار اضافه وزن نشده‌اید. موفق‌ترین افرادی که رژیم غذایی می‌گیرند، می‌دانند که باید این تغییرات را در طول زمان ایجاد کنند و نباید ناامید شوند و رژیم غذایی را رها کنند.

در مورد عادات غذایی خود فکر کنید. آیا شما به شکل عادی غذا می‌خورید یا فقط مواقعی که گرسنه هستید این کار را انجام می‌دهید؟ اگر متوجه شده‌اید که به شکل خودکار زمانی که هر شب مقابل تلویزیون نشسته‌اید چیزی می‌خورید، بهتر است تغییراتی را ایجاد کنید.

تصمیم بگیرید که چگونه و سوسه غذا خوردن را کنترل کنید. زمانی که غذاهای پرکالری به شما پیشنهاد می‌شود، آنها را مودبانه ولی حتماً رد کنید. سعی کنید اگر بیرون از خانه غذا می‌خورید، جایی را در نظر داشته باشید که بتوانید غذاهای کم‌کالری‌تر را انتخاب کنید.

آهسته غذا بخورید و لقمه‌های کوچک بردارید و پیش از خوردن کامل لقمه اول از برداشتن لقمه دوم پرهیز کنید.

به جای روزانه یک وعده غذای اصلی، چند وعده غذای سبک بخورید اما هیچ‌یک را حذف نکنید. انواع مختلفی از غذاهای سالم نظیر میوه‌ها، سبزیجات، غلات، ماکارونی، نخود و لوبیای خشک، محصولات لبنی کم‌چرب یا بدون چربی، گوشت قرمز، مرغ بدون پوست و ماهی را مصرف کنید.

غذاها را به روش برشته کردن، پختن در فر، کباب کردن و در آب جوشاندن بپزید تا چربی آن از بین برود و تا جایی که امکان دارد غذاها را در روغن سرخ نکنید.

برچسب‌های اطلاعات غذاها را مطالعه کنید و از مصرف غذاهای حاوی شکر، چربی اشباع، چربی ترانس و کالری بالا پرهیز کنید. بهتر است از مصرف شیرینی جات، آبنبات و کیک خودداری کنید همچنین آب زیادی بنوشید و مصرف نوشیدنی‌های پرانرژی را محدود کنید.

فعالیت جسمانی را افزایش دهید

فعالیت جسمانی به اندازه رژیم غذایی در کمک به کاهش وزن همچنین برای قلب، ریه، استخوان‌ها و عضلات نیز مفید است. فعالیت منظم جسمانی به کاهش میزان خطر ابتلا به حمله قلبی، سکتته مغزی، افزایش فشار خون و سایر مشکلات سلامتی کمک می‌کند. با پزشک یا مشاور بهداشتی در مورد برنامه مناسب فعالیت جسمانی خود مشورت کنید. (ایسنا)