



چرا به وزن ایده‌آل نمی‌رسیم؟

برخی از افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند با اعمال تغییراتی در رژیم غذایی شان و انجام فعالیت‌های جسمی تاحدی وزن خود را کاهش می‌دهند اما اغلب میزان این کاهش وزن چندان ایده‌آل و قابل توجه نیست.

برخی از افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند با اعمال تغییراتی در رژیم غذایی شان و انجام فعالیت‌های جسمی تاحدی وزن خود را کاهش می‌دهند اما اغلب میزان این کاهش وزن چندان ایده‌آل و قابل توجه نیست. جام جم سرا: کارشناسان تغذیه معتقدند به رغم تلاش‌ها و اقدامات فرد برای کاهش وزن ممکن است به دلیل ناآگاهی از تأثیرات فزاینده برخی عوامل فرد به نتیجه مطلوبش نرسد.

ایسنا به نقل از شبکه خبری فاکس نیوز به چند عامل تأثیرگذار که تلاش‌های شما را برای کاهش وزن بی‌نتیجه می‌گذارند، اشاره کرده که ممکن است بسیاری از افراد از آنها آگاهی نداشته باشند:

کمبود خواب: طبق نتایج نظرسنجی گالوپ 40 درصد افراد در شب کمتر از هفت ساعت به خواب می‌روند که این مدت زمان ناکافی موجب می‌شود هورمون کورتیزول افزایش یابد و فرد احساس گرسنگی داشته باشد. همچنین کمبود خواب موجب مقاومت انسولینی می‌شود که ذخیره سازی چربی را در بدن آسان می‌سازد.

داشتن فعالیت بیش از حد بهانه‌ای برای پرخوری: برخی افراد تصور می‌کنند میزان کالری سوخته شده بر اثر ورزش کردن مجوزی برای پرخوری کردن است. همچنین فرد نباید به قصد آنکه بعدها میزان کالری مصرفی را می‌سوزاند در میزان مواد خوراکی مصرفی اش دقت نداشته باشد.

نارسایی در غده تیروئید: عملکرد غده تیروئید برای سوخت و ساز بدن حائز اهمیت است و کارشناسان معتقدند بروز اختلال در غده تیروئید یکی از تشخیص داده نشده‌ترین موانع برای کاهش وزن است. علاوه بر این، آنچه که بسیاری از پزشکان سنتی برای سطح هورمون ترشح کننده تیروئید مناسب در نظر می‌گیرند صحیح نیست و به علائم دیگر مرتبط با عملکرد غده تیروئید توجه ندارند.

مصرف مقدار کم مواد غذایی در وعده‌های متناوب: برخی افراد تصور می‌کنند مصرف مواد خوراکی کم در فواصل دو تا سه ساعت به ثابت ماندن قندخون کمک می‌کند و مانعی برای پرخوری است اما در حقیقت این روش موجب افزایش انسولین بدن می‌شود و میل به خوردن را افزایش می‌دهد.

مصرف بیش از حد مواد قندی و عدم آگاهی از آن: برخی از مواد خوراکی دارای مواد قندی نهفته‌ای هستند که موجب افزایش دورکمر می‌شوند. در این بین فروکتوز بدترین قند در نوع خود به حساب می‌آید زیرا مستقیم وارد کبد شده و چربی ایجاد می‌کند.

داشتن استرس: نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد زمانی که زنان تحت استرس باشند در سال حدود پنج کیلوگرم دچار اضافه وزن می‌شوند. استرس، ترشح هورمون کورتیزول را افزایش می‌دهد که موجب تحلیل رفتن ماهیچه‌ها و کاهش سروتونین می‌شود در نتیجه تمایل فرد به مصرف مواد شیرین افزایش می‌یابد.

افراط در ورزش کردن: ورزش و تمرین کردن شدید و سخت نیز می‌تواند تأثیر معکوس داشته باشد. وقفه انداختن بین تمرین کردن برای کاهش وزن بهترین حالت است و می‌توان تمرین کمتری در مدت زمان کوتاه‌تری داشت.

عدم مصرف کافی چربی: بدن برای آنکه چربی‌سوزی داشته باشد به چربی نیاز دارد اما باید نوع درستی از چربی را انتخاب کند. چربی‌های سالم همچون چربی‌های موجود در ماهی، آووکادو، روغن زیتون و خشکبار بهترین انواع چربی هستند.

کمبود ویتامین D: ویتامین D برای انجام بسیاری از کارکردهای بدن ضروری است و بدون آن بدن نمی‌تواند چربی‌سوزی داشته باشد.

دیر غذا خوردن: لازم است وعده غذایی شام در یک ساعت معقول مصرف شود و پس از آن فرد از مصرف مواد خوراکی پرهیز کند.

سمی بودن بدن: سموم زیست محیطی در اطراف ما وجود دارند و می‌توانند در عملکرد هورمون‌ها اختلال ایجاد کرده، دمای بدن را پایین آورد و موجب ذخیره چربی در بدن شوند. همچنین بدن نمی‌تواند مواد سمی را به طور کامل از بین ببرد. اما خوردن مقدار قابل توجهی فیبر، پروتئین، سبزیجات سبز در کاهش و حذف مواد سمی از بدن موثر است.

رژیم غذایی سخت: رژیم‌های غذایی سخت و شدید روش خوبی برای کاهش وزن نیستند و حتی می‌تواند موجب بیماری‌های قلبی-عروقی شوند و به همین دلیل پزشکان تغذیه به افراد توصیه می‌کنند تمرکز خود را روی سلامت خود و نه میزان وزنشان قرار دهند چون همین امر موجب می‌شود که بدن در حالت سالم قرار گیرد.