



کاهش ۵ کیلوگرم وزن به سبک مردم اروپای شمالی

بعد از رژیم پرطرفدار مدیترانه‌ای، این روزها رژیم مردم اروپای شمالی نیز در حال بورس شدن است.

همشهری آنلاین: بعد از رژیم پرطرفدار مدیترانه‌ای، این روزها رژیم مردم اروپای شمالی نیز در حال بورس شدن است.

نظرتان راجع به کاهش ۵ کیلوگرم آن هم با مصرف مواد غذایی سالم و به اندازه‌ی رفع گرسنگی چیست؟ خبری از گرسنگی نیست و هدف ارتقای سطح سلامت و رسیدن به وزن ایده آل است. به تازگی رژیمی در کشور دانمارک پرطرفدار شده است که باعث کاهش ۵ کیلوگرم وزن می‌شود.

نتایج بررسی‌هایی که دکتر توماس لارسن انجام داده است نشان می‌دهد که این رژیم به مدت ۶ ماه باعث کاهش ۵ کیلوگرم از وزن می‌شود. اساس این رژیم نیز این گونه است:

* حذف کامل محصولات غذایی صنعتی و خوردن میوه‌ها و سبزیجات فصلی.

* برای خوش‌طعم کردن غذا به جای استفاده از سس از سبزیجات معطر که اغلب در باغچه‌ی منازل کاشته می‌شود استفاده می‌شود.

* مصرف ماهی از هر نوعی آزاد است.

* در بین گوشت‌های قرمز، صرفاً گوشت آهو مجوز مصرف دارد!

* در مورد حجم غذا نیازی به شمردن کالری‌ها نیست. افرادی که این رژیم را دنبال می‌کنند می‌توانند تا آنجایی که سیر بشوند غذا بخورند.

کاهش وزن با چاشنی سلامتی

دکتر لارسن در بررسی خود، یک گروه ۱۸۱ نفره از افراد مبتلا به اضافه‌وزن را گرد هم آورد. تغذیه‌ی این گروه حاوی مواد غذایی چرب بود.

در طول ۶ ماه، ۶۸ نفر این افراد یک رژیم مناسب معمولی و ۱۱۳ نفر رژیم لاغری مردم اروپای شمالی را در پیش گرفتند.

این محقق بعد از بررسی‌های لازم مشاهده کرد که افرادی که رژیم مردم اروپای شمالی داشتند به میزان ۴.۷ کیلوگرم وزن کم کردند در حالی که گروه اول فقط ۱.۵ کیلوگرم لاغر شدند.

در این پژوهش همچنین مشاهده شد که رژیم مذکور به طور چشمگیری فشارخون شرکت‌کننده‌ها را نیز کاهش داد و به حد نرمال آن نزدیک کرد.