



آشنایی با چهار نفری که مانع موفقیت شما در رژیم غذایی می‌شوند

هشیار باشید، دشمنان دوست‌نمای رژیم گرفتن شما در همه جا حضور دارند. در واقع پژوهش نشان می‌دهد که اگر شما همراه کس دیگری غذا بخورید، به طور میانگین ۳۳ درصد بیشتر غذا مصرف خواهید کرد.

همشهری آنلاین: هشیار باشید، دشمنان دوست‌نمای رژیم گرفتن شما در همه جا حضور دارند. در واقع پژوهش نشان می‌دهد که اگر شما همراه کس دیگری غذا بخورید، به طور میانگین ۳۳ درصد بیشتر غذا مصرف خواهید کرد.

در ادامه به شما خواهیم گفت که چگونگی از لذت مصاحبت دیگران برخوردار شوید، بدون اینکه کالری اضافی دریافت کنید.

همسرتان

با توجه به عاملی که دانشمندان آن را «محیط زندگی مشترک» می‌نامند، در صورت چاق بودن همسرتان، شما با احتمال ۳۷ درصد بیشتر در معرض خطر چاقی هستید.

به گفته کارشناسان برای جلوگیری از چنین تاثیری باید همسران به یکدیگر کمک کنند، و اگر یکی از آنها چاق است و قرار است، وزن کم کند، باید مواد غذایی هر کدامشان در قفسه‌های جداگانه قرار داده شوند، هنگام غذا خوردن همراه هم پشت میز، دیس‌های غذای خانوادگی را در آشپزخانه باقی بگذارید و روی میز نیاورید، بگذارید هر کسی سهم خودش را از آنجا بردارد. به این ترتیب می‌توانید اندازه وعده غذایی‌تان را کنترل کنید، و از وسوسه غذا خوردن بیشتر با پر کردن مجدد ظرف‌تان دور بمانید.

بچه‌های‌تان

یک بررسی نشان داد که مادران نسبت به زنانی که بچه ندارند، تقریباً ۴۰۰ کالری بیشتر در روز غذا می‌خورند؛ اگر زمان میان وعده پس از مدرسه بچه‌ها فرا رسیده است، میان‌وعده خودتان را از میان‌وعده آنها جدا کنید، و برای مثال خودتان کمی بادام و ماست بخورید. به طور کلی اگر چاق هستید و می‌خواهید وزن کم کنید باید غذای‌تان با غذای بچه‌های‌تان متفاوت باشد: برای مثال در حالی که بچه‌ها گوشت مرغ و پاستا می‌خورند، شما سینه مرغ و سبزی‌های بخارپز شده بخورید.

دوستان نزدیک شما

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اگر یکی از دوستان نزدیک‌تان چاق باشد، احتمال چاق شدن شما ۵۷ درصد افزایش پیدا می‌کند. اگر با یکی از دوستان‌تان قرار است، در بیرون غذا بخورید، به او بگویید که رژیم غذایی دارید و می‌خواهید غذاهای کم‌کالری سفارش دهید، یا وعده غذایی‌تان را با او تقسیم کنید و سالاد را به غذای‌تان اضافه کنید. یک بررسی بوسیله پژوهشگران در دانشگاه ایالتی آریزونا نشان داد که اغلب افراد در سفارش دادن غذا از دوستان‌شان پیروی می‌کنند. به عبارت دیگر اگر شما رهبری را به دست بگیرید و غذاهای سالم و کم‌کالری سفارش دهید، دوستان‌تان هم به احتمال زیاد از شما پیروی خواهد کرد.

همکاران‌تان

غذا خوردن خارج از اداره به همراه همکاران ممکن است خوشایند باشد، اما ممکن است مانع از موفقیت رژیم غذایی شما شود. یک بررسی دانشگاه ایالتی جورجیا نشان داد که اگر شما با گروهی شامل هفت نفر یا بیشتر غذا بخورید، ممکن است تا ۹۶ درصد بیشتر از شرایط معمول کالری دریافت کنید. بهترین شیوه مقابله در چنین مواردی طرح‌ریزی راهبردی است. قبلاً منوی رستوران را مطالعه کنید. و وقتی پیشخدمت به نزدتان آمد، غذایی سالم و کم‌کالری مثلاً ماهی آزاد بخارپز شده یا سرخ شده با روغن سبک به علاوه مقدار زیادی سبزیجات و اندکی سس سفارش دهید.