



راهکارهایی برای جلوگیری از اضافه وزن در تعطیلات نوروز

برنامه غذایی و فعالیت‌های فیزیکی در تعطیلات دستخوش تغییرات زیادی می‌شوند و همین امر موجب اضافه وزن می‌شود.

همشهری آنلاین: برنامه غذایی و فعالیت‌های فیزیکی در تعطیلات دستخوش تغییرات زیادی می‌شوند و همین امر موجب اضافه وزن می‌شود.

به گزارش ایرنا به نقل از ساینس، اضافه وزن در تعطیلات به ویژه در مناسبت‌هایی مانند نوروز یکی از معضلات اکثر افراد به شمار می‌آید. این موضوع آنقدر مهم است که برخی افراد به دلیل ترس از چاقی، از تعطیلات لذت نمی‌برند و مدام استرس دارند. از طرفی بر اساس گزارش موسسه ملی بهداشت آمریکا، اضافه وزن ایجاد شده در تعطیلات، یکی از مهمترین دلایل چاقی مزمن است؛ چراکه افراد به امید اینکه بعد از تعطیلات رژیم غذایی خود را اصلاح می‌کنند، در خوردن افراط می‌کنند و این درحالی است که معمولا به ندرت اقدامی برای کاهش وزن پس از تعطیلات انجام می‌شود.

در این گزارش دستورات عملی و راهکارهای مهم بهداشتی برای جلوگیری از ایجاد اضافه وزن افراد ارائه شده است.

با معده خالی به مهمانی نروید

یکی از مهمترین توصیه کارشناسان تغذیه این است که قبل از شرکت در مهمانی، یک میان وعده سبک و سالم، مانند دسر میوه یا سالاد میل کنید تا معده خالی نباشد. خالی بودن معده باعث می‌شود که در خوردن افراط کنید و علاوه بر اینکه حجم معده را افزایش می‌دهید، به دلیل احساس سنگینی از مهمانی لذت نبرید.

چنانچه قبل از رفتن به مهمانی امکان صرف میان وعده سبک نبود، پس از نشستن پشت میز غذا، اولین اقدامتان نوشیدن یک لیوان آب باشد.

به میهمانی به چشم غذا و خوراکی نگاه نکنید

تلاش کنید که حواس خود را در مهمانی بر روی مکالمه با افراد متمرکز کنید. این کار باعث می‌شود که توجه کمتری به غذا داشته باشید و غذای کمتری بخورید.

با سرعت کمتری غذا بخورید

هر چه سرعت غذا خوردن شما بیشتر باشد، در مدت زمان محدود غذای بیشتری وارد معده می‌شود، پس سعی کنید غذا را بیشتر بجوید و سرعت غذا خوردن را کاهش دهید و در صورت امکان از چنگال به جای قاشق استفاده کنید.

از خوردن خوراکی‌های شیرین پرهیز کنید

مصرف شیرینی و دسر یکی از مهمترین عوامل چاقی محسوب می‌شود. در مصرف شیرینی بسیار حساس باشید و اگر نتوانستید خود را کنترل کنید، فقط بخش کوچکی از شیرینی و یا تنقلات را در مهمانی‌ها مصرف کنید.

از خوردن برنج در وعده شام پرهیز کنید

از ریختن کره در غذا پرهیزید

پیاده‌روی روزانه حداقل 30 دقیقه فراموش نشود

بجای سس مایونز، از آبلیمو و روغن زیتون برای سالاد استفاده شود

قبل از وعده غذایی، از پنج واحد میوه کم کالری استفاده کنید

از شب‌نشینی پرهیز کنید

شب‌نشینی یکی از مهمترین دلایل اضافه وزن است؛ چراکه معمولا در ساعات پایانی شب و نیمه شب، افراد از تنقلات و خوراکی‌های پرکالری و چرب استفاده می‌کنند؛ از طرفی کم‌خوابی یکی از مهمترین دلایل دیابت و افزایش اشتهاست.

بدن افرادی که دیر به رختخواب می‌روند، حساسیت خود را نسبت به انسولین از دست می‌دهد و فرد به دیابت و بیماری‌های قلبی مبتلا می‌شود.

با یکی از اعضای خانواده برنامه غذایی بریزید

پیش از شروع تعطیلات، با یکی از اعضای خانواده قرار بگذارید که مراقب رژیم غذایی یکدیگر باشید، برای اولین قدم وزن خود را اندازه بگیرید و قول دهید که در پایان تعطیلات نیز ترازو همان عدد را نشان دهد.

وعده‌های غذایی را بیشتر اما حجم آن را کم کنید

خوردن غذای زیاد در وعده‌های کم کار اشتباهی است؛ سعی کنید در روز بین چهار تا پنج وعده غذا میل کنید؛ البته هر وعده باید حدود سه تا چهار قاشق باشد. این کار علاوه بر اینکه حجم معده را کاهش می‌دهد، باعث بهبود خلق و خو نیز می‌شود.

در وعده‌های غذایی از فیبر زیاد استفاده شود

غذاهای فیبر دارد علاوه بر بهبود سیستم گوارش و سلامت روده‌ها، باعث احساس سیری برای مدت طولانی می‌شوند. حبوبات، نان سبوس‌دار، خرما، آلو، نارگیل، گردو، بادام، غلات، نخود سبز، اسفناج، ذرت، بروکلی و سیب زمینی منابع خوبی برای تامین فیبر هستند.

نا امید نشوید

در صورتیکه در وعده‌ای پرخوری کردید و نتوانستید به برنامه غذایی خود عمل کنید، نا امید نشوید و به پرخوری ادامه ندهید، بلکه رژیم غذایی خود را از نو آغاز کنید.

از استرس دوری کنید

مطالعات محققان دانشگاه ییل نشان می‌دهد که ترشح هومون استرس در بدن باعث افزایش اشتها، به ویژه در زنان می‌شود.

آدامس بجوید

جویدن آدامش در بین وعده‌های غذایی، میل به غذاهای شیرین و شور را در بین وعده‌های غذایی کاهش می‌دهد.

به خود هدیه بدهید

با خود قرار بگذارید که در صورت عمل کردن به برنامه غذایی، به خود هدیه می‌دهید. این موضوع در افزایش اراده در رژیم بسیار موثر است.

بشقاب خود را کوچک کنید

زود از سر میز غذا بلند شوید

با افراد پرخور غذا نخورید

با نوشابه خداحافظی کنید و آن را با آبمیوه‌های طبیعی بدون شکر جایگزین کنید

از پروتئین‌های گیاهی استفاده کنید

مصرف نمک و روغن را به حداقل کاهش دهید

از لبنیات پرچرب استفاده نکنید