



نقش چربی در افزایش وزن واقعی است یا تحریک کننده؟

برخی از برنامه های رژیم غذایی با کربوهیدرات و چربی کم برای کاهش وزن توصیه میشود اما تحقیقات نشان میدهند که خوردن چربی گاهی برای بدن ضروری میباشد اما برای حفظ سلامتی باید بدانید کدام چربی خوب است و کدام برای بدن مضر میباشد...

برخی از برنامه های رژیم غذایی با کربوهیدرات و چربی کم برای کاهش وزن توصیه میشود اما تحقیقات نشان میدهند که خوردن چربی گاهی برای بدن ضروری میباشد اما برای حفظ سلامتی باید بدانید کدام چربی خوب است و کدام برای بدن مضر میباشد. یکی از دلایلی که چربی برنامه های غذایی را برای کاهش وزن ، کم میکنند این است که یک گرم پروتئین یا کربوهیدرات ها حاوی 4 کالری است ، اما 1 گرم چربی حاوی 9 کالری میباشد .

البته به غیر از کره یا روغن ، که چربی خالص هستند ، اکثر غذاها ترکیبی از پروتئین ، کربوهیدرات و یا چربی را دارند. کالری موجود در چربی میتواند تا حد زیادی انرژی نیاز بدن را تامین کند و به وزنتان هم نیفزاید .

یکی از دلایل پرخوری بعضی افراد طعمیست که چربی به غذاهایی نظیر پنیر شکلات و سیب زمینی میدهد بنابر این مشکل اینجاست که طعم چربی شما را به زیاد خوردن وسوسه میکند و باعث افزایش وزنتان میشود در صورتیکه اگر خود را کنترل کنید افزایش وزنی نخواهید داشت .

اکثر غذاهای آماده شامل مخلوطی از موادی سرشار از چربی و نمک (مثل سیب زمینی سرخ کرده) یا چربی و قند (دونات ، شیرینی و شکلات) هستند که افرادی که تمایل به خوردن مقدار زیادی از فست فود دارند احتمال دارد میزان کالری بیشتری از آنچه که لازم دارند کسب کنند و در نتیجه دچار افزایش وزن شوند .

چربی در محصولات حیوانی مانند : گوشت ، کره و شیر و پنیر پر چرب ، و چربی ترانس موجود در روغن های گیاهی چربی های مضر هستند . بدن نیاز به چربی اشباع شده دارد و حتی خود ممکن است در صورت نیاز آن را بسازد . اما خوردن بیش از حد چربی اشباع شده میتواند منجر به مبتلا شدن به بیماری هایی نظیر بیماری های قلبی شود. لازم به ذکر است که تا کنون هیچ مدرکی دال بر اینکه بدن نیاز زیادی به چربی ترانس دارد ، بدست نیامده است .

چربی های مفید چربی هایی هستند که که اشباع نشده اند و بیشتر در غذاهای گیاهی مانند روغن های گیاهی ، روغن زیتون و برخی غذاهای دریایی یافت میشوند .

چربی ها علاوه بر تولید انرژی مورد نیاز به بدن در جذب ویتامین هایی نظیر ویتامین D , k کمک میکنند . همچنین ویتامین هایی در چربی محلول هستند که بدن به آنها نیاز دارد.

پیروی از این قواعد ساده برای به حداقل رساندن چربی های بد و دریافت دوز مناسب از چربی های خوب میتواند به شما در کاهش وزن و حفظ سلامتی کمک کند :

• یک یا دو لوبیا بر اساس وعده های غذایی گیاهی در روز مصرف کنید.

• حداقل دو بار در هفته ماهی بخورید .

• محصولات لبنی و گوشت لخم و مرغ را کم چرب یا بدون چربی انتخاب کنید.

• در طول روز به تناوب آجیل مصرف کنید

• استفاده از روغن به جای سس کره و یا خامه یا سس پنیری.

• برچسب حاوی روغن های ترانس را روی تمامی مواد غذایی که میخرید چک کنید.

تهیه شده در گروه ترجمه سلامت نیوز