



فرمول شامی مناسب برای کاهش وزن

آیا می‌خواهید بدانید که آخرین وعده غذایی روز یعنی شام چگونه به شما در کاهش وزن کمک می‌کند؟

همشهری آنلاین:

آیا می‌خواهید بدانید که آخرین وعده غذایی روز یعنی شام چگونه به شما در کاهش وزن کمک می‌کند؟

رعایت این توصیه‌ها به شما در رسیدن به این هدف یاری می‌رساند.

کالری‌ها

محدوده‌ای بین 450 تا 550 کالری را هدف قرار دهید. اگر شما سعی در کاهش وزن دارید به 450 کالری نزدیک‌تر بمانید و اگر برای حفظ وزن‌تان تلاش می‌کنید، خصوصاً اگر در حال ورزش کردن هستید، 550 کالری را هدف قرار دهید.

کربوهیدرات‌ها

حدود 45 تا 55 درصد کالری وعده شام باید به کربوهیدرات‌ها اختصاص پیدا کند که شامل 55 تا 75 گرم کربوهیدرات است. از خوردن کربوهیدرات‌ها در شب هراس نداشته باشید، چون شما نگران این موضوع هستید که زمان کافی برای سوزاندن آن‌ها ندارید.

همان‌طور که شما به مقدار کالری مصرفی‌تان در روز ادامه می‌دهید، خوردن کربوهیدرات‌ها در این وعده غذایی نیز با احتمال بیشتری موجب افزایش وزن نخواهد شد. درواقع خوردن کربوهیدرات به میزان کافی در وعده شام، احساس ولع برای خوردن کربوهیدرات‌هایی نظیر شیرینی و چیپس بعد از شام را مرتفع می‌کنند.

پروتئین

حدود 20 تا 25 درصد کالری وعده شام شما بایستی به پروتئین‌ها اختصاص پیدا کند که شامل 25 تا 35 گرم پروتئین است. پروتئین برای کمک به حفظ و بازسازی عضلات ضروری است و از آنجایی‌که بدن شما در طول شب به میزان زیادی بازسازی را انجام می‌دهد، اطمینان از وعده شامی حاوی مقادیر کافی پروتئین دارای اهمیت است.

همچنین پروتئین احساس رضایت بیشتری در شما ایجاد می‌کند که خود وسیله‌ای برای جلوگیری از خوردن وعده‌های غذایی سرپایی بعد از وعده شام است.

چربی‌ها

15 تا 25 گرم چربی که حدود 30 تا 35 درصد میزان چربی وعده شام شما را شامل می‌شود هدف قرار دهید. به‌جای استفاده از چربی‌های اشباع‌شده نظیر گوشت گاو و پنیر از چربی‌های تک‌اشباع‌نشده نظیر روغن زیتون، روغن کنجد، روغن نارگیل، آووکادو، زیتون‌ها و مغز و دانه‌های خوراکی استفاده کنید.

فیبر

برای به دستیابی به میزان 25 گرم توصیه‌شده در روز، برای مصرف حداقل 8 گرم فیبر در وعده شام برنامه‌ریزی کنید؛ این مقدار عمدتاً باید از مواد غذایی کربوهیدراتی غنی از فیبر مانند غلات کامل، سبزی‌های نشاسته‌ای، لوبیاها، مقدار کمی میوه و مواد غذایی چرب حاوی فیبر مانند آووکادو، تخمه‌ها و مغزهای خوراکی باشد.

قندها

میزان مصرف کلي قندها در روز نباید از هفت گرم تجاوز کند. و هنگامی که موضوع قند افزوده شده مطرح است نباید میزان آن از 4 گرم تجاوز کند- یعنی حدود قاشق چای خوری از هرگونه شیرین کننده استفاده شده در سس یا چاشنی سالاد.

زمان وعده شام

مطلوب این است که شما بایستی دو تا 3 ساعت بعد از میان وعده ساعت 3:30 بعدازظهر، شام بخورید. اگر شما برنامه ای برای ورزش بعد از کار دارید، میان وعده خود را دیرتر و حدود 4:30 بعدازظهر میل کرده و سپس در ساعت 5:30 به به مدت یک ساعت ورزش کنید و حدود ساعت 7 تا 7:30 شام بخورید. همان طور در قبل ذکر شد، در مورد خوردن شام دیروقت نگران نباشید تا زمانی که میزان کالری روزانه شما از حد مجاز تجاوز نکند، زمان غذا خوردن تأثیری بر وزن شما نخواهد داشت.

اجتناب از اشتباهات مربوط به وعده شام

حذف کربوهیدرات ها: افرادی اغلب به رژیم های غذایی فاقد کربوهیدرات به عنوان روشی برای کاهش وزن سریع روی می آورند، اما خود را از یک ماده مغذی مهم محروم کرده و حتی ولع آن ها به خوردن کربوهیدرات ها بیشتر می شود و در نهایت کارشان به افراط در خوردن کربوهیدرات ها می شود.

کربوهیدرات های غنی از فیبر نظیر غلات سبوس دار، سبزی های نشاسته دار و لوبیاها هستند و درواقع شما را به مدت طولانی تری سیر نگه داشته و یک رژیم غذایی متعادل که تداوم بلندمدت آن آسان تر است را به وجود می آورند.

بشقاب غذایی بزرگ و حجیم: اندازه بشقاب های شام کاملاً استاندارد است اما مقدار غذایی که شما می توانید در یک بشقاب غذایی بریزید می تواند به دو تا سه برابر میزان کالری که باید از یک وعده شام دریافت کنید افزایش یابد. اندازه بشقاب غذایی خود را کاهش داده یا حتی از بشقاب های سالاد یا کاسه های غلات با اندازه کوچک تر استفاده کنید.

نگران اندازه گیری وعده های غذایی خود نباشید، باقیمانده وعده غذایی خود را برای ناهار فردا در یخچال نگهدارید، بنابراین برای خوردن چند لقمه بیشتر وسوسه نخواهید شد.

تعیین یک زمان دقیق برای صرف شام: باوجوداینکه مواردی وجود دارد که بایستی گفته شود نظیر نخوردن غذاهای سرپایی بعد از یک زمان خاص (مثلاً خوردن آن ها بعدازاینکه شما به تازگی شام خورده اید)، اما اگر شما وعده شام را به علت اینکه دیروقت است، حذف کنید این موضوع ممکن است موجب پرخوری شما در روز بعد شود.

غذا خوردن بعد از ساعت 8 بعدازظهر (هر زمان دیگر) موجب اضافه وزن شما نخواهد شد بنابراین شما نیازی به حذف وعده شام ندارید. فقط مطمئن شوید که وعده شام شما از نظر کالری متوازن است و شما بیش از حد نیاز روزانه کالری دریافت نمی کنید.

Yahoo Health