

چگونه از اضافه وزن جلوگیری کنیم؟



یک کارشناس تغذیه با تاکید بر اینکه کاهش وزن با خوردن غذاهای سالم و به میزان لازم امکان پذیر است، گفت: با فعالیت بیشتر می‌توان از اضافه وزن جلوگیری کرد.

یک کارشناس تغذیه با تاکید بر اینکه کاهش وزن با خوردن غذاهای سالم و به میزان لازم امکان پذیر است، گفت: با فعالیت بیشتر می‌توان از اضافه وزن جلوگیری کرد.

"مینو رضانی" در گفت‌وگو با خبرنگار سرویس سلامت خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) - منطقه علوم پزشکی تهران، با بیان اینکه یکی از بهترین راه‌ها برای داشتن وزن طبیعی، فعال بودن است، گفت: کاهش وزن گاهی موقتی است، اما برای کاهش وزن دایمی می‌توانید عضو تیمی ورزشی شوید یا اگر ورزش‌های گروهی را نمی‌پسندید، ورزش‌هایی مانند شنا، تنیس و هنرهای رزمی را امتحان کنید.

این کارشناس تغذیه تاکید کرد: حتی یک جست‌وخیز ساده، دویدن یا طناب زدن هم می‌تواند خوب و مفید باشد. برای داشتن فعالیت بیشتر، به جای آسانسور از پله استفاده کنید یا قسمتی از مسیر خانه تا مدرسه یا محل کار را پیاده طی کنید. رضانی یادآور شد: داشتن فعالیت بیشتر به معنای کمتر تلویزیون تماشا کردن و کمتر پای کامپیوتر و بازی‌های کامپیوتری نشستن هم هست. خوردن غذاهای سالم بخش دیگری از برنامه تناسب اندام است.

وی افزود: طبق این برنامه، باید همه نوع غذایی بخورید و رژیم غذایی روزانه‌تان شامل پنچ وعده میوه و سبزیجات باشد. سعی کنید تا جایی که می‌توانید به جای آب‌میوه‌های قندی و نوشابه‌های گازدار، آب و شیر کم‌چرب و دوغ بنوشید. غذاهای پرکالری و پرچربی را فقط هر از گاهی مصرف کنید و هر بار هم مقدار کمی از این غذاها را بخورید.