

پیشگیری از چاقی در تعطیلات نوروز

چیز دیگری به آغاز تعطیلات نوروز و پایان سال جدید نمانده است و شما هم مثل خیلی از افراد شاید از افزایش وزن خودتان در عید نگران باشید. اضافه وزن در نوروز یکی از معضلاتی است که به دلیل تغییر در روند زندگی و رژیم غذایی ایجاد می شود. شما باید بدانید که چگونه می توانید از این تعطیلات به اندازه کافی لذت ببرید بدون اینکه در برنامه کاهش وزن شما اختلال ایجاد شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، یکی از مشکلاتی که باعث افزایش وزن در ایام تعطیلات می شود، برهم خوردن روند زندگی و نظم برنامه غذایی به دلیل دید و بازدیدهای نوروزی یا ایجاد اختلال در ساعت های خواب و بیداری افراد است. برای پیشگیری از اضافه وزن در این ایام باید نکاتی را رعایت نمایید. با مجله خبری پرسون در ادامه این مطلب همراه باشید.

اولین عارضه ای که غذا خوردن نامنظم برای شما در پی دارد، ابتلا به اضافه وزن است. چرا؟ چون بدن تان نمی تواند نظم لازم برای ارسال پیام سیری به مغز را داشته باشد. از طرف دیگر، به دلیل اینکه در ایام نوروز، ما علاوه بر وعده های اصلی غذایی اقدام به مصرف شیرینی، شکلات و آجیل هم می کنیم، بدن به صورت غریزی مدام پیام گرسنگی کاذب به مغز می فرستد و ما را تحریک به خوردن می کند. همین مساله می تواند باعث افزایش وزن در همین ایام کوتاه تعطیلات شود.

بنابراین، حتی اگر مسافرت یا مهمانی هستید، سر یک ساعت مشخص صبحانه، نهار یا شام خود را میل کنید. مصرف محدود آجیل ها و استفاده از حداقل ۳ تا ۵ عدد میوه را هم به زمان میان وعده ها موکول کنید. در ادامه، با ۷ عامل دیگری که در ایام تعطیل باعث بالا رفتن ناخواسته وزن مان می شوند، آشنا می شویم و می بینیم که چطور می توان هرکدام از این عوامل را به بهترین شکل ممکن مدیریت کرد.

۱. برای پیشگیری از چاقی در نوروز نوشیدن آب را فراموش نکنید

یکی از عادت های نادرستی که بیشتر افراد در ایام تعطیل و در طول سفر یا مهمانی دارند، کنار گذاشتن نوشیدن آب و افزایش مصرف نوشابه های شیرین و گازدار است. کم آب شدن بدن به طور مستقیم با کاهش سوخت و ساز و در نتیجه چاقی همراه است. نوشیدنی های شیرین و گازدار مانند انواع نوشابه یا ماءالشعیر هم که به خودی خود عامل چاقی هستند. بهتر است بدانید که در میان انواع نوشیدنی ها، آب به دلیل عدم وجود کالری می تواند بهترین گزینه باشد. ضمن اینکه نوشیدن آب با پر کردن حجمی از معده، مانع از ولع پرخوری در ایام تعطیل می شود.

چاره چیست؟ از صبح که بیدار می شوید تا ۲ ساعت قبل از خواب، حداقل ۸ تا ۱۲ لیوان آب بنوشید. برای کمک به پیشگیری از چاقی، حدود ۳۰ دقیقه قبل از وعده های اصلی غذایی یا پیش از رفتن به مهمانی، ۱ لیوان آب ولرم بنوشید.

۲. برای پیشگیری از چاقی در نوروز ظرف های غذای خود را کوچک تر کنید

یکی از مهم ترین توصیه های نوروزی برای پیشگیری از چاقی، این است که در سایز ظرف غذای خود تغییراتی ایجاد کنید تا جلوی پرخوری تان گرفته شود. از آنجایی که در این ایام، مصرف تنقلات بالا می رود، بهتر است که ما حجم غذای مصرفی خود را کم کنیم تا در پایان تعطیلات با اضافه وزن مواجه نشویم.

چاره چیست؟ اول اینکه از ظروف کوچک تری برای پخت و پز کمک بگیرید تا مجبور شوید غذای کمتری بپزید و بخورید. دوم اینکه بشقاب غذای خود را کوچک کنید تا از نظر روانی، احساس کنید که یک ظرف پر، غذا خورده اید. سوم هم اینکه به جای قاشق غذاخوری، از قاشق مرباخوری یا چنگال برای خوردن غذا کمک بگیرید. به این ترتیب، زمان غذا خوردن شما طولانی تر می شود و پیام سیری هم زودتر به مغزتان می رسد.

۳. برای پیشگیری از چاقی در نوروز غذاهایی که خیلی دوست دارید را نپزید!

خیلی از ما به برخی از انواع غذاها، علاقه زیادی داریم و آنها را در حجم بیشتری نسبت به باقی غذاها می پزیم و می خوریم. همین کار در کنار مصرف شیرینی، آجیل و شکلات در ایام تعطیل، باعث افزایش وزن های ناخواسته خواهد شد.

چاره چیست؟ بهتر است فقط یک یا دو بار در ایام تعطیل، غذای مورد علاقه خود یا اعضای خانواده تان را بپزید. در این ایام، بیشتر غذاهایی را آماده کنید که ولع خاصی نسبت به مصرف آنها ندارید.

۴. برای پیشگیری از چاقی در نوروز مصرف غذاهای نشاسته ای را محدود کنید

یکی دیگر از عادت های غذایی ما در ایام تعطیل، این است که عادت به مصرف مداوم انواع ساندویچ ها، سیب زمینی یا حتی برنج و پاستا پیدا می کنیم.

همین عادت باعث می‌شود که به طور ناخواسته در پایان تعطیلات با افزایش وزن مواجه بشویم.

چاره چیست؟ در ایام تعطیل، مصرف غذاهای نشاسته‌ای را تا جایی که می‌توانید محدود کنید. در این ایام، بیشتر از ترکیبات پروتئینی در کنار حجم بالایی از سبزیجات کمک بگیرید. سبزیجات، فیبر بالایی دارند و با پر کردن حجم معده، جلوی پرخوری یا ریزه‌خواری شما در طول تعطیلات را می‌گیرند. بهتر است پروتئین‌های مصرفی خود را به جای سرخ کردن، یا تنوری کنید و یا کباب و بخارپز!

۵. برای پیشگیری از چاقی در نوروز فعالیت فیزیکی را فراموش نکنید

برخی از افراد گمان می‌کنند که تعطیلات، فرصت مناسبی برای استراحت مطلق، خوردن و خوابیدن است! همین گمان نادرست هم باعث می‌شود که در پایان تعطیلات، چیزی جز چندین کیلو اضافه‌وزن و چاقی برای آنها باقی نماند.

چاره چیست؟ تعطیلات، فرصت خوبی برای لذت بردن از فعالیت‌های فیزیکی خانوادگی است. سعی کنید که حدود ۳۰ تا ۶۰ دقیقه از روز خود را به فعالیت‌های خانوادگی اختصاص بدهید. مثلاً باهم به پارک بروید و پیاده‌روی کنید، بدمینتون بازی کنید، دوچرخه‌سواری کنید یا هر فعالیت دو یا چند نفره و مفرحی را که می‌توانید در برنامه‌های روزانه خود بگنجانید.

۶. برای پیشگیری از چاقی در نوروز به تنقلات و شیرینی‌ها وابسته نشوید

یکی از مهم‌ترین دلایل ابتلا به اضافه‌وزن بعد از تعطیلات نوروز، روی آوردن به مصرف فراوان انواع شیرینی، شکلات، آجیل و ... است. شیرینی‌ها و تنقلات عید، علاوه بر اینکه کالری بالایی دارند و می‌توانند منجر به اضافه‌وزن شوند، حجم نسبتاً بالایی از چربی، قند و نمک را هم در خود جای داده‌اند و می‌توانند برای بیماران مبتلا به فشار خون یا دیابت هم باعث ایجاد مشکل شوند.

چاره چیست؟ یکی از عواملی که باعث زیاده‌روی در مصرف شیرینی‌ها و تنقلات نوروزی می‌شود، در دسترس بودن آنها است. به همین دلیل هم توصیه می‌شود که وسایل پذیرایی عید خود را در دسترس نگذارید و تنها زمانی که مهمان رسید، آنها را داخل ظرف بچینید و روی میز قرار دهید. وقتی هم که به مهمانی رفتید، ظرف شکلات، آجیل و شیرینی را جلوی دست خود نگذارید تا هنگام گپ زدن با صاحبخانه، به صورت ناخودآگاه اقدام به زیاده‌روی در خوردن این محصولات نکنید.

۷. برای پیشگیری از چاقی در نوروز حواس‌تان به ساعت خواب‌تان باشد

معمولاً از اختلال خواب به عنوان عامل چاقی نام برده می‌شود. زمانی که شما خواب کافی نداشته باشید، بدن برای تامین انرژی به خوردن غذاهای چرب و شیرین روی می‌آورد. از این رو، افرادی که در ایام تعطیل دچار کم‌خوابی ناشی از مهمانی یا سفر می‌شوند، بیشتر با مشکل پرخوری و افزایش وزن مواجه خواهند بود.

چاره چیست؟ سعی کنید حداقل ۶ تا ۸ ساعت خواب مداوم شبانه داشته باشید. اگر کمتر از ۶ ساعت در طول شب می‌خوابید، به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید تا بتوانید حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه چرت عصرگاهی بزنید.

منبع: بهداشت نیوز