

۶ راهکار برای اینکه چاق نشویم

دنبال کردن انواع رژیم‌های غذایی با قوانین سخت اگرچه وزن را تا حدودی کاهش خواهد داد، اما رضایت شما از این میزان لاغری مطمئناً کوتاه مدت خواهد بود.

به گزارش سایت خبری پرسون، شاید پیروی از رژیم‌های شدید و سخت در کوتاه مدت منجر به کاهش وزن بیشتر و سریع‌تری نسبت به رژیم‌های اصولی شود اما باید توجه کرد که در ساختار بدن چه تغییراتی ایجاد می‌شود و آیا ممکن است این شیوه از کاهش وزن ما را دچار مشکلی کند؟

بنابراین دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، بدن شما در بلندمدت نمی‌تواند رژیم‌های فشرده را تحمل کند؛ بنابراین برای دستیابی به وزن ایده‌آل و نگه داشتن آن در حد مطلوب، می‌توانید شش عادت غذایی متخصصان تغذیه را دنبال کنید:

تعادل طعم‌ها در رژیم غذایی: در یک وعده غذایی، فقط مواد مغذی مهم نیست بلکه طعم‌ها نیز اهمیت دارند. هنگامی که یک وعده غذایی شامل تمام طعم‌ها باشد، سیرکننده‌تر است و کمتر احتمال دارد ما در ساعات بعدی روز به سراغ کوکی یا چیپس و ... برویم. برای دستیابی به یک هارمونی از طعم‌ها از روشی سالم در آشپزخانه‌تان، گیاهان، ادویه‌جات، چاشنی‌ها و غذاهایی که سوخت و ساز را زیاد می‌کنند، استفاده کنید تا متعادل کردن طعم‌های وعده‌های غذایی‌تان آسان‌تر شود.

تعطیل کردن آشپزخانه بعد از وعده شام: تحقیقات تایید می‌کنند که غذا خوردن در آخر شب مخصوصاً در افرادی که کمبود خواب دارند، با افزایش وزن همراه است. به جای غذا خوردن بدون فکر در شب، آشپزخانه را تعطیل کنید و یک روال جدید مانند یک حمام آرامش بخش، قدم زدن در شب، خواندن کتاب یا زودتر خوابیدن برای خودتان ایجاد کنید.

کوچک کردن بشقاب غذا: تحقیقات نشان داده است هر چه بشقاب غذاخوری بزرگ‌تر باشد، ما آن را بیشتر پر می‌کنیم و بیشتر غذا می‌خوریم. در حقیقت این چشم‌ها هستند که به جای معده در خوردن یا نخوردن غذا تصمیم می‌گیرند. وقتی شما نیمی از بشقاب بزرگی را پر از غذا می‌کنید، پس از خوردن تمام غذا این حس به شما دست می‌دهد که به اندازه کافی غذا نخورده‌اید و هنوز گرسنه‌اید. حالا فرقی نمی‌کند که بشقاب شما بزرگ باشد یا متوسط. به هر حال خالی بودن نیمی از بشقاب به معنی گرسنه ماندن است. وقتی بشقاب بزرگی را انتخاب می‌کنید، بیشتر می‌خورید و چاق‌تر می‌شوید، در حالی که می‌توانید به آسانی بشقاب‌تان را کوچک کنید.

غذا خوردن با چنگال: شاید باورش برایتان سخت باشد، ولی اگر تلاش کنید پس از این به جای قاشق با چنگال غذا بخورید، قطعاً کاهش وزن را تجربه خواهید کرد. بنا بر برخی تحقیقات، استفاده کردن از چنگال در هنگام صرف وعده‌های غذایی موجب کمتر شدن حجم غذای مصرفی می‌شود.

نوشیدن آب حین غذا: نوشیدن آب بیشتر با وعده‌های غذایی می‌تواند منجر به لاغری شود. متخصصان تغذیه بر نوشیدن نیم لیتر آب با هر وعده غذایی تاکید می‌کنند. این مقدار آب به علت اثر افزایش حجمی که بر معده شما می‌گذارد، به شما امکان می‌دهد که احساس سیری بیشتری کنید. برخی تحقیقات نشان داده‌اند که افزایش مصرف آب قبل یا همراه وعده‌های غذایی می‌تواند به حفظ وزن یا جلوگیری از افزایش وزن کمک کند.

فعالیت بدنی کافی: هنگامی که می‌دانید قرار است برای مدتی طولانی پشت میز بنشینید، ساعت گوشی خود را روی زنگ می‌گذارید تا در هر ساعت، ۱۰ دقیقه از پشت میز بلند شوید و تحرک داشته باشید. ۱۰ دقیقه پله نوردی، پیاده روی، حرکات کششی، ایستادن، انجام کرانچ یا انجام ترکیبی از چیزهای بسیار، نه تنها کمک می‌کند که کالری بسوزانید بلکه از نظر ذهنی نیز به شما نیرو می‌دهد.

منبع: ایسنا