

زندگی سالم با کاهش وزن اضافی

روش هایی برای کاهش سریع وزن اضافی

- روزانه آب فراوان بنوشید. بدن ما نیازمند مقدار زیادی آب است آب نه تنها برای دفع سموم لازم است، بلکه مصرف آب زیاد باعث سلامتی بیشتر و نیز احساس سیری طولانی تری می شود و بنابراین اشتهاى شما را برای خوردن غذا کم می کند و سبب کاهش میزان کالری مصرفی می شود. روز خود را با لیوانی آب شروع کنید.
- به محض اینکه از خواب بیدار شدید لیوانی آب خنک بنوشید. این راه شگفت انگیزی برای شروع یک روز است و در نتیجه شما به مصرف صبحانه کمتری متمایل خواهید شد.
- قبل از خوردن هر وعده غذا، یک لیوان آب بنوشید. این کار باعث می شود که غذای کمتری بخورید.
- در حین خوردن غذا آب بنوشید. نوشیدن آب در حین خوردن غذا نیز به زودتر سیر شدن شما و مصرف کمتر غذا کمک کرده و در نتیجه سریع وزن کم خواهید کرد.
- از نوشیدنی های شیرین دوری کنید. این نوشیدنی ها حاوی مقدار زیادی شکر هستند و شکر یعنی کالری. هر چه بیشتر از این نوشیدنی ها دوری کنید برای شما بهتر است.
- به برنامه غذایی خود چیزهایی را که آب بیشتری دارند مانند هنداونه و گوجه فرنگی اضافه کنید. این مواد حاوی ۹۰ تا ۹۵ درصد آب هستند آنها به شما احساس سیری می دهند بدون اینکه اضافه وزن ایجاد کنند.
- به جای نوشیدن آب میوه های صنعتی و غیر طبیعی، از میوه های تازه و طبیعی استفاده کنید. آب میوه ها معمولا حاوی شکر هستند، اما میوه تازه قند طبیعی دارد. اگر تمایل به مصرف آب میوه دارید از آب میوه تازه استفاده کنید به جای آب میوه هایی که حاوی مواد افزودنی و رنگ ها هستند.
- از میوه های تازه استفاده کنید که فیبر بیشتری دارند. با خوردن میوه تازه مقدار زیادی فیبر (الیاف غذایی) که برای بدن لازم است و نیز ویتامین های زیادی را مصرف کرده اید.

- مصرف فیبر را افزایش دهید. سعی کنید به رژیم خود تا جای ممکن مقدار زیادی میوه و سبزیجات اضافه کنید.
- سبزی های زیاد مصرف نمایید. سبزی ها، برای کاهش وزن بهترین انتخاب هستند. سبزی های سبز برگ دار، بهترین انتخاب هستند آنها را به سالاد خود اضافه کنید.
- هوشمندانه بخورید. چیزی را تنها به این دلیل که دوست دارید نخورید و اگر بدن شما واقعا به آن نیاز دارد آن را بخورید.
- مراقب غذای خود باشید. به هر چیزی که می خورید نگاه کنید و مراقبت مقدار کالری مصرفی خود باشید.
- خوردنی های شیرین را کنترل کنید. به یاد داشته باشید که غذاهای شیرین واقعا به معنای کالری بیشتر هستند. به طور طبیعی ما نسبت به خوردن چیزهای شیرین مانند شکلات تمایل داریم بنابراین مراقبت مصرف چیزهای شیرین باشید! زمانی را برای خوردن غذا تعیین کنید و به آن عمل کنید. سعی کنید در زمان های معینی در روز غذا بخورید.
- تنها زمانی که گرسنه هستید بخورید. برخی از ما با دیدن غذا به خوردن آن تمایل پیدا می کنیم.
- از خوردن مقدار زیادی میان وعده و هله هوله ما بین وعده های غذا دوری کنید!
- از سبزی ها به عنوان میان وعده استفاده کنید. اگر در میان وعده های غذایی احساس گرسنگی کردید می توانید از سبزی هایی مثل هویج استفاده کنید که هم برای رفع گرسنگی و هم برای سلامتی بدن مناسب است.
- چای و قهوه به خودی خود بی ضرر هستند و زمانی که به آنها خامه و شکر اضافه می شود چاق کننده می شوند. خوردن یک فنجان چای یا قهوه با خامه و شکر، به بدی خوردن یک کیک شکلاتی است. از چای و قهوه تلخ استفاده کنید.
- مقدار کالری مصرفی خود را محاسبه کنید. اگر احساس می کنید که کالری زیادی را در طول هفته مصرف کرده اید مطمئن شوید که آن را در آخر هفته خواهید سوزاند.
- از غذاهای سرخ شده اجتناب کنید. برای کم کردن وزن، از غذاهای سرخ شده پرهیز کنید. حتی اگر چربی خارجی مواد غذایی سرخ شده را نیز بگیرید هنوز مقدار زیادی چربی پنهان در آن باقی است.

- وعده غذایی را حذف نکنید. بدترین کاری که می توانید انجام دهید حذف یک وعده غذا است. این کار اثر معکوسی خواهد داشت شما حداقل به ۴ وعده غذایی در روز نیاز دارید. ۵ تا ۶ بار در روز غذا بخورید. سعی کنید ۵ تا ۶ وعده کوچک غذا در روز داشته باشید به جای ۳ وعده بزرگ.
- سبزی های تازه بهتر از سبزی های پخته شده یا کنسرو شده هستند. سعی کنید سبزی های خام مصرف کنید. زمانی که شما سبزی ها را می پزید نیمی از ویتامین های آن را از دست می دهید. روی سبزی های کنسرو شده نیز پردازش زیادی صورت گرفته است و نیمی از خواص سبزی های تازه را ندارند.
- بیش از یک تخم مرغ در روز نخورید.
- غذاهای مختلفی از گروه های متفاوت غذایی را در هر روز مصرف کنید. این روش خوبی است. برای دریافت همه انواع موادمغذی و نیز دلسردنشدن از رژیم غذایی تان.
- سعی کنید حتما صبحانه بخورید. خوردن صبحانه تا یک ساعت بعد از بیدارشدن خیلی خوب است. و به بدن انرژی لازم برای کار روزانه را می دهد. صبحانه مهمترین وعده غذایی است.
- به جای گوشت قرمز از گوشت سفید استفاده کنید. گوشت سفید مانند ماهی، برای کاهش وزن از گوشت قرمز بهتر است .
- نان های سبوس دار مصرف نمایند. نان های سبوس دار با فیبر بالا از نان های سفید بهتر هستند.
- مراقب مصرف مقدار چربی خود باشید. هر گرم چربی ۹ کالری دارد بنابراین مراقب مقدار چربی که می خورید باشید.
- نمک زیاد مصرف نکنید که سبب چاقی می شود.
- از کره های بدون کلسترول استفاده کنید.
- به جای سرخ کردن غذاها آنها را کباب کنید. کباب کردن روش سالم تری از سرخ کردن غذاست.
- از تابه های نچسب برای پخت غذا استفاده کنید تا نیاز به اضافه کردن روغن نداشته باشید.
- به جای پختن سبزی ها، آنها را آب پز کنید.

منابع مورد استفاده:

۱--تغذیه صحیح،ضامن سلامتی؛وحید عرفانی؛چاپ دوم؛۱۳۹۰؛انتشارات آسیم

۲-جاده سبز زندگی،وحید عرفانی؛چاپ اول؛۱۳۸۹؛انتشارات آسیم

3-A Low-carb diet for Beginners, Dr. Andreas Eenfeldt, Diet Doctor,2017,(<https://www.dietdoctor.com/low-carb>)

4-How to lose weight, wikiHow,(<http://www.wikihow.com/Lose-Weight>)

5-Human nutrition and dietics, Garrow, 10th, 2009

6-49 Secrets on how to lose weight fast, Dr.Axe, 2017, (<https://draxe.com/lose-weight-fast/>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com