

10 نکته که هنگام رژیم گرفتن باید رعایت کنیم

اضافه وزن یا چاقی می تواند منجر به مشکلات سلامتی شود. اگرچه رژیم های زیادی در اینترنت مطرح هستند. اما یک سبک زندگی متعادل و یک رژیم غذایی مغذی کلید زندگی سالم و کنترل بهتر وزن است.

اگر به دنبال بهترین نکات در مورد رژیم های کاهش وزن و جلوگیری از افزایش وزن هستید، هزاران توصیه می توانید در اینترنت پیدا کنید که خواندن همه آنها می تواند طاقت فرسا و گیج کننده باشد.

در این مقاله ما ده مورد از بهترین نکاتی که باید در زمان رژیم گرفتن رعایت کنید را جمع آوری کرده و در اختیار شما گذاشته ایم.



1. رژیم خود را با انتظارات واقع بینانه شروع کنید.

استفاده از یک رژیم غذایی مغذی فواید زیادی از جمله کاهش وزن دارد. با این حال، تعیین انتظارات واقع بینانه قبل از شروع رژیم مهم است.

به عنوان مثال، اگر خیلی سریع به خودتان فشار بیاورید تا لاغر شوید، برنامه شما برای دستیابی به سلامتی بهتر نتیجه معکوس می دهد.

محققان دریافته اند افراد چاقی که انتظار کاهش وزن زیادی دارند، احتمالاً در طی 6-12 ماه رژیم خود را می شکنند.

تعیین یک هدف واقع بینانه و قابل دستیابی می تواند به شما امید دهد و حتی ممکن است منجر به کاهش وزن بیشتر شود.

2. به خودتان گرسنگی ندهید

تحقیقات نشان می دهد با گرسنگی کشیدن می توانید وزن ناخواسته خود را از دست دهید. مسئله این است که تا 50٪ از این کاهش وزن از طریق عضله است، نه از چربی.

عضلات کوره متابولیک بدن شما هستند. هر 0.5 کیلوگرم عضله در روز حدود 50 کالری می سوزاند. از طرف دیگر، هر کیلو عضله که با گرسنگی از دست بدهید، متابولیسم بدن شما را حدود 50 کالری در روز کاهش می دهد.

بنابراین اگرچه ممکن است با خوردن تنها هویج و کرفس 5 کیلوگرم وزن کم کنید و حتی به خاطر این موضوع به خودتان افتخار کنید، اما این 5 کیلوگرمی که از دست دادید به دلیل از دست دادن عضلات است. از آنجایی که هر 0.5 کیلوگرم عضله حدود 50 کالری می سوزاند، در نتیجه متابولیسم شما حدود 250 کالری کاهش پیدا خواهد کرد.

بنابراین اگر به آرامی و با روش صحیح وزن کم کنید، چربی خالص خود را از دست می دهید و متابولیسم بدن خود را هم حفظ می کنید.

3. استفاده از فیبر را فراموش نکنید

فیبر در غذاهای سالم از جمله سبزیجات، میوه ها ، لوبیا و غلات کامل یافت می شود. برخی مطالعات نشان داده اند که مصرف غذاهای غنی از فیبر ممکن است به کاهش وزن کمک کند.

خیلی آسان با افزودن لوبیا به سالاد، خوردن جو دوسر برای صبحانه یا استفاده از آجیل و دانه های غنی از فیبر به عنوان میان وعده میزان فیبر مصرفی خود را بالا ببرید.



4. غذاهای ناسالم را از خانه بیرون نگه دارید

تا وقتی که با غذاهای مضر احاطه شده باشید، سالم غذا خوردن سالم دشوار است. حتی اگر سایر اعضای خانواده می خواهند این غذاها را مصرف کنند، سعی کنید آنها را جلوی چشمتان قرار ندهید مثلا چیپس یا تنقلات ناسالم را در کابینتی قرار دهید که سراغ آن نمی روید.

وقتی مواد غذایی ناسالم جلوی دید باشند هر بار که از کنار آنها رد می شوید می خواهید از آنها بخورید بنابراین حتما اضافه وزن پیدا می کند.

5. اگر گرسنه نیستید، غذا نخورید

آیا ریزه خواری دارید؟ ممکن است دلیل آن پرکاری هورمون گرسنگی نباشد، بلکه ممکن است دلیل آن این باشد که از روی عادت غذا می خورید. بسیاری از افراد صرفاً به این دلیل که غذا به راحتی در دسترسشان است، پرخوری می کنند.

بنابراین سعی کنید خوراکی ها را در معرض دید خود قرار ندهید. با این کار احتمال ریزه خواری شما کمتر می شود و رژیم خود را راحت تر دنبال خواهید کرد.

6. شمارش کالری را متوقف کنید - یکبار برای همیشه.

ایده ردیابی کالری تا سال 2005 بسیار پرطرفدار بود و بعد از آن محبوبیت خود را از دست داد. اما برخی هنوز هم این کار را انجام می دهند. بهتر است به جای این کار در عوض، روی کیفیت غذاهایی که می خورید تمرکز کنید.

7. مصرف کالری های مایع را قطع کنید.

مصرف صدها کالری در روز با نوشیدن نوشابه، سودا، آبمیوه یا الکل امکان پذیر است. این نوشیدنی ها به عنوان "کالری خالی" شناخته می شوند زیرا بدون اینکه هیچگونه مزیت تغذیه ای داشته باشند، به بدن انرژی اضافی می رسانند.

کم آبی بدن را با گرسنگی اشتباه نگیرید، بیشتر وقت ها افراد احساس گرسنگی را با احساس کم آبی بدن اشتباه می گیرند و در صورتی که آب کافی بنوشیند احساس گرسنگیشان برطرف خواهد شد.

8. صبحانه غنی از پروتئین بخورید

تحقیقات نشان داده است که استفاده از غذاهای غنی از پروتئین مانند تخم مرغ در صبحانه می توانید به کاهش وزن کمک کند.

افزایش مصرف پروتئین در صبح همچنین ممکن است به شما کمک کند تا میان وعده های ناسالم مصرف نکنید. همچنین با مصرف صبحانه غنی از پروتئین اشتهای شما در ادامه روز کنترل می شود.



9. همزمان با رژیم گرفتن ورزش کنید.

ممکن است شنیده باشید هنگام تلاش برای بهبود سلامتی، نباید موارد زیادی را یک باره تغییر دهید. به طور کلی این توصیه خوبی است اما نه در مورد ورزش کردن همزمان با رژیم گرفتن. با این حال، تحقیقات نشان می دهد هنگامی که همزمان با رژیم غذایی ورزش می کنید، این دو مانند مکمل برای هم عمل می کنند و یکدیگر را تقویت می کنند.

کسانی که شروع به رعایت یک رژیم غذایی سالم کردند و همزمان فعالیت بدنی هم داشتند، توانستند خیلی بهتر از کسانی که فقط رژیم گرفته بودند یا فقط ورزش می کردند عادت های سالم خود را حفظ کنند.



10. پیشرفت خود را پیگیری و کنترل کنید

غذاهایی که می خورید در یک دفترچه، ردیاب آنلاین غذا یا برنامه ثبت کنید. این کار می تواند به شما کمک کند تا به رژیم غذایی سالم خود پایبند باشید و وزن خود را کاهش دهید.

اندازه گیری پیشرفت ورزش نیز مفید است و انگیزه ای را برای شما فراهم می کند که می تواند به شما در ادامه کار کمک کند.

یک مطالعه نشان داد که افرادی که در تلفن همراه خود برنامه گام شمار داشتند، بیشتر پیاده روی می کردند و شش برابر بیشتر از کسانی که از آنها استفاده نمی کردند وزن کم کردند.

جمع بندی

یادتان باشد که حمایت از عزیزان، بخشی جدایی ناپذیر از یک سفر موفقیت آمیز کاهش وزن است. برخی از افراد ممکن است مایل باشند دوستان یا اعضای خانواده شان آنها را حمایت کنند، در حالی که برخی ممکن است ترجیح دهند از رسانه های اجتماعی برای به اشتراک گذاشتن

پیشرفت خود استفاده کنند. در هر حال با کمک عزیزانتان و پایبندی به رژیم غذایی سالم همراه با ورزش، به زودی اضافه وزن خود را از دست خواهید داد.

دکتر سید حامد قدسی خورسند یکی از جراحان با تجربه و حاذق چاقی هستند که بر متدهای مختلف جراحی چاقی مانند اسلیو معده، حلقه معده و لاپاراسکوپی پیشرفته تسلط دارند. ایشان عضو انجمن بین المللی جراحان چاقی IFSO هستند و تا کنون بیماران بسیار زیادی را درمان کرده اند. جهت مشاوره و کسب اطلاعات بیشتر می توانید از طریق راه های ارتباطی موجود در سایت اقدام نمایید.

منابع:

[/https://www.eatthis.com/tips-lose-weight-according-dietitians](https://www.eatthis.com/tips-lose-weight-according-dietitians)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/303409#10-tips>

https://www.healthline.com/nutrition/25-best-diet-tips#TOC_TITLE_HDR_13

<https://www.everydayhealth.com/diet-nutrition/top-10-diet-dos-donts>