

10 تکنیک موثر برای لاغری

اضافه وزن یا چاقی می‌تواند منجر به طیف وسیعی از مشکلات سلامتی شود. با اینکه این روزها رژیم‌های مختلفی در اینترنت دیده می‌شوند، اما شیوه زندگی متعادل و رژیم غذایی مغذی و سالم کلید زندگی سالم و کنترل بهتر وزن است.

طبق اعلام مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری، حدود 39.8 درصد جمعیت دچار اضافه وزن و چاقی می‌باشد. اضافه وزن می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های جدی از جمله بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا و دیابت نوع 2 را افزایش دهد.

رژیم‌های مقطعی راه حل پایداری برای کاهش وزن نیستند. برای کاهش وزن سالم و حفظ این کاهش وزن در طول زمان، ایجاد تغییرات تدریجی، دائمی و مفید در شیوه زندگی ضروری است.

در این مقاله، ما 10 نکته مهم برای کنترل و کاهش وزن را بررسی می‌کنیم.



1. آب بنوشید، مخصوصاً قبل از غذا

اغلب می‌شنویم که نوشیدن آب می‌تواند به کاهش وزن کمک کند و این موضوع کاملاً درست است. نوشیدن آب می‌تواند متابولیسم را بین 24 تا 30 درصد در مدت 1-1.5 ساعت افزایش دهد و به شما کمک می‌کند کالری بیشتری بسوزانید.

یک مطالعه نشان داد که نوشیدن نیم لیتر آب حدود نیم ساعت قبل از غذا به افراد کمک می‌کند تا کالری کمتری مصرف کنند و 44 درصد وزن بیشتری از دست بدهند.



2. چای سبز بنوشید

چای سبز فواید زیادی دارد که یکی از آنها کاهش وزن است. اگرچه چای سبز حاوی مقادیر کمی کافئین است، اما سرشار از آنتی اکسیدان‌های قوی به نام کاتچین است که گفته می‌شود همگام با کافئین، باعث افزایش چربی سوزی می‌شود. بسیاری از مطالعات نشان می‌دهد که چای سبز(به عنوان نوشیدنی یا مکمل عصاره چای سبز) می‌تواند به کاهش وزن شما کمک کند.

3. یک دفتر ثبت غذا و وزن داشته باشید

نظارت بر خود یکی از عوامل مهم در موفقیت در کاهش وزن است. می‌توانید از یک دفترچه خاطرات، اپلیکیشن تلفن همراه یا وب سایت اختصاصی برای ثبت هر ماده غذایی که هر روز مصرف می‌کنید، استفاده کنید. همچنین می‌توانید با ثبت وزنتان، پیشرفت خود را به صورت هفتگی اندازه‌گیری کنید.

کسانی که موفقیت خود را در مراحل کوچک ردیابی کرده و تغییرات فیزیکی را در بدنشان مشاهده کنند، به احتمال زیاد به رژیم غذایی خود پایبند می‌مانند. همچنین می‌توانید شاخص توده بدنی (BMI) خود را با استفاده از حسابگرهای آنلاین BMI پیگیری کنید تا به وزن ایده آل برسید.

4. به طور منظم به فعالیت بدنی و ورزش بپردازید

ورزش منظم برای سلامت جسمی و روانی بسیار حیاتی است. افزایش دفعات فعالیت بدنی به صورت منظم و هدفمند اغلب برای کاهش موفقیت آمیز وزن بسیار مهم است.

یک ساعت فعالیت با شدت متوسط در روز، مانند پیاده روی سریع، توسط متخصصان توصیه می‌شود. اگر نمی‌توانید روزانه یک ساعت فعالیت بدنی داشته باشید، باید حداقل 150 دقیقه در هفته ورزش کنید.

افرادی که معمولاً فعالیت بدنی ندارند باید میزان ورزش خود را به آرامی افزایش داده و به تدریج شدت آن را بیشتر کنند. این روش پایدارترین راه برای اطمینان از این است که ورزش منظم بخشی از شیوه زندگی آنها می‌شود.

اگر تصور انجام یک ساعت ورزش برای شما ترسناک است، می‌توانید از فعالیت‌های ساده ای مانند فعالیت‌های زیر شروع کنید و به تدریج شدت و میزان فعالیت خود را بیشتر کنید:

- بالا رفتن از پله‌ها
- پیاده روی با سگ
- باغبانی

- رقصیدن
- بازی کردن در فضای باز
- پارک کردن ماشین دورتر از مقصد و پیاده روی

بعید است افرادی که احتمال ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب در آنها پایین است قبل از شروع رژیم ورزشی به ارزیابی پزشکی نیاز داشته باشند.

با این حال، ممکن است ارزیابی پزشکی قبلی برای برخی از افراد، از جمله افراد مبتلا به دیابت توصیه شود. هر کسی که در مورد سطوح ایمن ورزش مطمئن نیست باید با یک متخصص صحبت کند.



5. قهوه بنوشید (ترجیحاً سیاه)

قهوه با کیفیت مملو از آنتی اکسیدان است و می تواند فواید بیشماری برای سلامتی داشته باشد. مطالعات نشان می دهد که کافئین موجود در قهوه می تواند متابولیسم را بین 3 تا 11 درصد افزایش داده و چربی سوزی را تا 10 تا 29 درصد افزایش دهد.

فقط حواستان باشد که کلی شکر یا سایر مواد پرکالری به قهوه خود اضافه نکنید. چون با این کار نه تنها فایده ای نمی‌برید، بلکه ممکن است اضافه وزن نیز پیدا کنید.

6. مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه شده را کاهش دهید

یکی از راه‌های کاهش سریع وزن، کاهش قند و نشاسته یا کربوهیدرات‌ها است. این کار می‌تواند با کمک رژیم غذایی کم کربوهیدرات یا کاهش کربوهیدرات‌های تصفیه شده و جایگزینی آنها با غلات کامل باشد.

وقتی این کار را انجام می‌دهید، سطح گرسنگی شما کاهش می‌یابد و به طور کلی کالری کمتری مصرف می‌کنید.

با برنامه غذایی کم کربوهیدرات، از سوختن چربی ذخیره شده به عنوان کربوهیدرات برای تامین انرژی استفاده می‌کنید.

اگر کربوهیدرات‌های پیچیده‌تر مانند غلات کاملی که کالری کمتری دارند را انتخاب کنید، فیبر بیشتری دریافت خواهید کرد. در نتیجه دیرتر گرسنه خواهید شد.

یک مطالعه 2020 تأیید کرد که رژیم غذایی کم کربوهیدرات برای کاهش وزن در افراد مسن مفید است.

تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که رژیم کم کربوهیدرات می‌تواند اشتها را کاهش دهد، که به خودی خود می‌تواند منجر به مصرف کالری کمتر و کاهش وزن شود.

7. میزان مصرف شکر را کاهش دهید

شکر یکی از بدترین مواد در رژیم غذایی مدرن است. مخصوصاً اینکه بیشتر مردم بیش از حد نیاز روزانه از شکر استفاده می‌کنند.

مطالعات نشان می‌دهد که مصرف قند و شکر با افزایش خطر چاقی و همچنین شرایطی از جمله دیابت نوع 2 و بیماری‌های قلبی ارتباط دارد.

اگر می‌خواهید وزن کم کنید، حتماً میزان شکر و قند مصرفی خود را کاهش دهید. حواستان به برچسب‌های پشت مواد غذایی باشد، چون حتی غذاهای به اصطلاح سالم نیز می‌توانند حاوی قند زیادی باشند.



8. مکمل‌های پروبیوتیک مصرف کنید

نشان داده شده است که مصرف مکمل‌های پروبیوتیک حاوی باکتری‌های زیر خانواده لاکتوباسیلوس باعث کاهش توده چربی می‌شود.

با این حال، این امر در مورد همه گونه‌های لاکتوباسیلوس صدق نمی‌کند. برخی از مطالعات نشان داده اند که *L. acidophilus* باعث افزایش وزن می‌شود.

9. به صورت دوره ای روزه بگیرید.

روزه داری متناوب یک الگوی غذایی رایج است که در آن افراد برای دوره ای روزه می‌گیرند و برای دوره ای به شکل معمول غذا می‌خورند.

مطالعات کوتاه مدت نشان می‌دهد که روزه داری متناوب به اندازه محدودیت کالری مداوم برای کاهش وزن موثر است.

علاوه بر این، روزه داری ممکن است کاهش توده عضلانی را که معمولاً با رژیم‌های کم کالری مرتبط است کاهش دهد.

10. مثبت بمانید

کاهش وزن یک روند تدریجی است و اگر اضافه وزن به میزان پیش بینی شده کاهش پیدا نکند، ممکن است فرد دلسرد شود.

برخی از روزها پایبندی به برنامه کاهش وزن یا برنامه ورزشی، سخت‌تر از روزهای دیگر خواهد بود. یک برنامه موفق کاهش وزن مستلزم این است که فرد پشتکار داشته باشد و زمانی که شرایط بسیار دشوار به نظر می‌رسد، تسلیم نشود.

برخی از افراد ممکن است نیاز به تنظیم مجدد اهداف خود داشته باشند، این موضوع به طور معمول با تعدیل کل کالری مصرفی یا تغییر الگوی ورزش فرد میسر می‌شود.

نکته مهم این است که یک چشم انداز مثبت داشته باشید و در غلبه بر موانع کاهش وزن موفق باشید.

جمع بندی

حفظ کاهش وزن شامل تعهد به یک شیوه زندگی سالم است که در آن تعطیلاتی وجود ندارد. اگرچه مردم می‌توانند بدون احساس گناه از خوردن یک وعده غذایی ناسالم در جشن تولد یا جشن عروسی لذت ببرند، اما باید سعی کنند از مسیر تغذیه سالم و فعالیت بدنی مکرر دور نشوند. همیشه به یاد داشته باشید که بازگشت وزن کاهش یافته آسان‌تر از کاهش وزن است.

دستیابی و حفظ کاهش وزن زمانی امکان پذیر است که افراد تغییر شیوه زندگی را در دراز مدت اتخاذ کنند.

صرف نظر از روش‌های خاصی که به کاهش وزن فرد کمک می‌کند، افرادی که از نحوه غذا خوردن خود آگاه هستند و فعالیت بدنی روزانه یا ورزش منظم انجام می‌دهند، هم در کاهش وزن و هم در جلوگیری از اضافه وزن موفق خواهند بود.

دکتر حامد قدسی متخصص لاپاروسکوپی پیشرفته و جراح چاقی از استراسبورگ فرانسه و عضو انجمن بین‌المللی جراحان چاقی IFSO هستند. برای گرفتن نوبت و دریافت مشاوره، می‌توانید به دایرکت اینستاگرام و یا واتس‌آپ مراجعه کنید.

منابع:

https://www.healthline.com/nutrition/26-evidence-based-weight-loss-tips#TOC_TITLE_HDR_5

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/303409#losing-weight>

<https://www.healthline.com/nutrition/how-to-lose-weight-as-fast-as-possible#ways-to-lose-weight>