

کاهش وزن:

حتما تا به حال کلمه کالری را شنیده اید. کالری یک واحد انرژی است که بدن ما برای انجام فعالیتها به آن احتیاج دارد. ما کالری را با خوردن غذاهای مختلف دریافت میکنیم. و با ورزش و داشتن تحرک بدنی آن را میسوزانیم. کاهش وزن وقتی صورت میگیرد که کالری سوزانده شده از کالری دریافتی بیشتر باشد.

مهمترین راه برای کاهش وزن و تغذیه سالم این است که شما احساس گرسنگی خود را بشناسید و آن را از احساسات دیگر درست تشخیص دهید. گرسنگی به تدریج و به آرامی به وجود می آید ولی هوس کردن ناگهانی است. سعی کنید با شناخت احساس گرسنگی خود از خوردن در مواقعی که فقط هوس خوردن میکنید و یا از روی احساسات مانند ناراحتی عصبانیت و یا استرس تمایل به خوردن پیدا میکنید پرهیز کنید. چون در این مواقع که بدن شما احتیاجی به مواد خوردنی ندارد فقط آنها را در بدن انبار میکند که این باعث اضافه وزن میشود.

بسیاری از مواقع عادات غلط غذا خوردن باعث اضافه وزن میشوند و با اصلاح این عادات در کنار تغذیه سالم میتوانید به کاهش وزن خود کمک کنید. نکات زیر را بخوانید و به آنها عمل کنید:

وعده های غذایی را به طور منظم میل کنید و هیچ وقت صبحانه نهار و شام که وعده های اصلی هستند را حذف نکنید. حذف یک وعده غذایی برابر است با گرسنگی بیش از حد و باعث زیاده روی در غذا خوردن وعده بعد میشود. سعی کنید وعده های غذایی را هر روز در ساعتی مشخص و با برنامه ریزی میل کنید صبحانه رامفصلترین و سنگینترین وعده غذایی خود قرار دهید و هرچه از روز میگذرد مقدار غذای مصرف شده در هر وعده کمتر شود بطوریکه شام سبکترین وعده باشد.

از ریزه خواری و خوردن تنقلات پرهیز کنید و در صورت گرسنگی بین وعده های اصلی غذا از میوه و سبزیهای خام برای رفع ضعف و گرسنگی استفاده کنید. از نگه داشتن تنقلات غیر سالم مانند چیپس پفک و یا انواع کیک و بستنی در خانه خودداری کنید. اگر نخرید و در خانه نباشد مسلما از آنها نمیخورید.

بعضی وقتها افراد احساس گرسنگی میکنند ولی در واقع تشنه هستند و نیازی به خوردن غذا ندارند بنابراین هر موقع بین وعده های غذایی احساس گرسنگی کردید اول کمی آب بنوشید بعد اگر همچنان گرسنه بودید میان وعده های سبک و سالم میل کنید.

روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید

همراه غذا مایعات مصرف نکنید ولی نیم ساعت قبل از غذا یک لیوان آب مصرف کنید از مصرف نوشیدنیهایی که کالری دارند از قبیل نوشابه و ایمیوه خودداری کنید. آب شیر چای قهوه دوغ نوشیدنیهای مجاز برای کاهش وزن هستند.

از قبل برای وعده های غذایی خود برنامه ریزی کنید معمولا انتخاب دقیقه ۹۰ وقتی گرسنه هستید انتخاب سالمی نیست.

از حذف وعده غذایی قبل از رفتن به مهمانی یا عروسی پرهیزید در عوض قبل از رفتن به مهمانی میان

وعده ای میل کنید تا موقع شام که اکثرا با انواع غذا مواجه میشوید زیاده روی نکنید. وقتی گرسنه هستید به خرید مواد غذایی نپردازید چون معمولا در این مواقع خیلی بیشتر از حد نیاز و در اکثر موارد غذای ناسالم خریداری میکنید حتی الامکان بیرون از خانه و از غذاهای آماده میل نکنید در صورتیکه بیرون غذا میل میکنید یک غذا را بین دو نفر قسمت کنید یا غذای کودک که حجم کمتری دارد برای خود سفارش دهید. در طول شب سعی کنید به میزان کافی استراحت کنید چون کم خوابی سبب ترشح هورمونهایی میشود که اشتها را زیاد میکند. آداب سفره:

از بشقاب و لیوانهای کوچک برای غذا خوردن استفاده کنید تا حجم کمتری میل کنید. غذا را با عجله نخورید آرام بجوید بطوری که هر وعده غذایی بیست دقیقه طول بکشد. هر لقمه را ۲۰ تا ۳۰ بار بجوید و بین دو لقمه قاشق و چنگال خود را زمین بگذارید. موقع غذا خوردن تویزیون نگاه نکنید چون باعث میشوید بطور غیر آگاهانه بیشتر از حد نیاز غذا بخورید. غذا را بار اول به مقدار کمی در بشقاب بکشید و میل کنید. شاید با همان مقدار کم سیر شدید و بدانید که همیشه اگر هنوز گرسنه بودید میتوانید دوباره غذا بکشید. قبل از کشیدن غذا برای بار دوم اول ۲۰ دقیقه صبر کنید انتقال پیام سیری از معده به مغز کمی طول میکشد بعد از ۲۰ دقیقه اگر همچنان احساس گرسنگی کردید دوباره کمی غذا بکشید. اگر دیدن غذای زیاد بر سر سفره شما را وسوسه میکند که بیشتر بخورید بهتر است که یا غذا را مستقیم از قابلمه در بشقاب خود بکشید که سر سفره جلوی شما نباشد و یا مقدار کمتری غذا درست کنید که اضافه نداشته باشد.

در هر وعده غذایی بشقاب خود را طبق چیدمان بشقاب زیر پر کنید. یعنی نصف بشقاب خود را از میوه و سبزیجات (سبزی خوردن، سالاد، سبزی خورشت، سبزیهای آب پز) یک چهارم آن را از نان و غلات (برنج، نان، ماکارانی، سبزیهای نشاسته ای مانند سیب زمینی و یا ذرت) و یک چهارم دیگر را از پروتیین (حبوبات، مرغ، ماهی یا گوشت قرمز کم چرب) پر کنید. همراه غذا میتوانید ماست خورده و یا دوغ بنوشید.