

۱۰ عادت اثرگذار

در کاهش وزن

خیلی از افراد چاق بدنبال راه حلی برای مشکل چندین ساله افزایش وزن خود می گردند. در این راه چه بسا راه حلهای معجزه آمیزی که با زندگی معمول در تضاد است را نیز امتحان می نمایند. اما واقعیت آنست که سنگ بزرگ علامت نزدن است، بلکه باید بدانیم ایجاد تغییرات کوچک می تواند منجر به ایجاد تفاوت های بزرگ شود. تمام بحث کنترل وزن، ایجاد تغییرات کوچکی است که بتوان برای همیشه با آنها زندگی کرد.

به محض این که این تعدیلات کوچک را در روش زندگی خود پیاده کنید، خواهید دید که چگونه می توانند مقادیر بزرگی از کالری را ذخیره کرده و باعث کاهش وزن شوید. در اینجا ۱۰ عادت را که می توانند رویای شما را در رسیدن به کاهش وزن را به واقعیت تبدیل کنند آورده ایم:

۱ / عادات غذایی خود را ارزیابی کنید - آیا شب ها دیر هنگام غذا می خورید، در هنگام آشپزی به غذا ناخنک می زنید، باقیمانده غذای کودکان را شما تمام می کنید؟ نگاهی به اطراف ببینید، تشخیص رفتارهایی که می توانید تغییرشان دهید آسان خواهد بود، تغییراتی که می توانند کالری بزرگی را ذخیره کنند.

۲ / اگر در رسیدن به برنامه شکست می خورید، برنامه ای برای زمان شکست بریزید - شما به یک استراتژی برای وعده ها و میان وعده های غذایی خود نیاز دارید. میان وعده های سالمی را برای زمان هایی از روز که می دانید گرسنه می شوید و ممکن است از برنامه غذایی خود منحرف شوید، در نظر بگیرید. خیلی از ما خستگی روزانه محل کار را در عصر با خوردن بی مورد جبران می نماییم. اگر هم یک روز به هر دلیلی از رژیم غذایی خود عدول نمودید و یا در مهمانی و یا یک سفر با خوردن بیش از حد افزایش وزن پیدا کردید برنامه ای برای بازگشت به تغذیه سالم برای خود طراحی نمایید.

۳ / همیشه با شکم پر به خرید بروید - رفتن به فروشگاه مواد غذایی در زمانی که گرسنه هستید، نسخه ای برای یک فاجعه است. از روی یک لیست آماده خرید کنید در این صورت خریدهای آنی در کمترین حد قرار خواهند گرفت. درست غذا خوردن با موجود بودن مواد غذایی سالم در یخچال و آشپزخانه شروع می شود.

۴ / وعده های غذایی منظم داشته باشید - بهترین زمان ها را برای وعده های غذایی خود که سازگارترین حالت با زندگی شما است، مشخص کرده و آنها را حفظ کنید. وعده های غذایی منظم کمک به پیشگیری از ناخنک زدن می کنند.

۵ / غذای خود را پشت میز و از بشقاب بخورید - خوردن غذا از داخل بسته بندیشان و در حالت ایستاده قابل فراموشی

است. شما می‌توانید با نشستن، به بیش از حد خوردن خاتمه دهید و هوشیارانه از غذای خود لذت ببرید.

۶ / غذا را در ظروف مربوط به هر فرد سرو کرده و مابقی را به ظرف روی اجاق برگردانید. ظروف غذای مملو از غذای

روی میز درخواست خورده شدن دارند و قدرت اراده باورنکردنی لازم است که بتوان برای چند ثانیه به داخل آنها شیرجه

نرفت. پس قبل از شروع به غذا به ویژه در مهمانیها نوع غذا و میزان آن را برای خود در نظر بگیرید.

۷ / آهسته غذا بخورید، هر لقمه را خوب بجوید و از طعم غذا لذت ببرید. به یاد داشته باشید که حدود ۱۵ - ۲۰

دقیقه زمان می‌برد تا مغز شما سیگنال سیر شدن شما را به شکم شما صادر کند. سعی کنید از قاشقهای کوچکتر و یا

چنگال استفاده نمایید و به چنگال خود دربین لقمه‌ها استراحت بدهید. از خوردن نوشیدنی و آب در بین غذا خوردن

بپرهیزید چرا که باعث می‌شود حجم بالاتری مواد غذایی در یک وعده دریافت نمایید.

۸ / غذا خوردن جلو تلویزیون و هنگام تماشای فیلم را فراموش نمایید. بدن شما هر ماده غذایی را که دریافت می

نماید به عنوان کالری دریافتی محاسبه می‌نماید. خیلی از ما در هنگام تماشای تلویزیون به هنگام مهمنی‌ها توجهی به آن

که چه حجم ماده غذایی را بدون توجه می‌خوریم نداریم.

۹ / اگر شما در بین روز از تنقلات استفاده می‌کنید، انتخاب درستی داشته باشید. خیلی از افراد چاق شاید در وعده

های غذایی اصلی خود آن چنان زیاده روی نمایند ولی در هنگام خوردن تنقلات توجهی به میزان دریافتی خود ندارند.

بیشتر تنقلات موجود در بازار شامل قندهای ساده و نیز چربی‌های مضر هستند. از میوه‌جات، و یا میوه‌های خشک شده در

میان وعده استفاده نمایید.

۱۰ / روز خود را با صبحانه شروع کنید. صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روز است. بعد از یک استراحت طولانی شبانه بدن

شما به سوخت نیاز دارد تا متابولیسم شما را به راه انداخته و انرژی مابقی روز را به شما بدهد. خیلی از افراد چاق تصور می

نمایند که با نخوردن صبحانه می‌توانند در دریافت کالری خود صرفه جویی نمایند. ولی واقعیت آنست که این افراد حجم

بیشتر کالری را در ساعات عصر دریافت می‌نمایند. علاوه بر آن در سوخت و ساز طبیعی بدن اختلال ایجاد کرده که نتیجه

ای جز چاقی بیشتر نخواهد داشت.

دکتر حمید رضا فرشچی