

9 عادات سالم برای حفظ وزن ایده آل

پیروی از یک سری عادات غذایی و رفتاری می تواند به حفظ وزن شما کمک کند.

به گزارش وبدا، برخی از بزرگسالان وسواس زیادی برای کاهش وزن دارند. در حالیکه رژیم های غذایی مد روز، برنامه های سمزدایی و پاکسازی همراه با آب میوه ها، وعده های جذابی ارائه می دهند، واقعیت این است که در بیشتر این وعده های غذایی، کاهش وزن مطابق تبلیغات نیست. از مدها بگذرید و به جای آن تغییرات کوچک و ساده ای ایجاد کنید که ثابت شده است و تا کنترل وزن، سلامت و تندرستی فاصله زیادی دارد.



1- آگاهی ذهنی را تمرین کنید نه رعایت قوانین یا محرومیت.

داشتن یک نگرش سالم و یک رابطه مثبت با غذا و تمرکز بر تغذیه به جای محدودیت، یک شعار رژیم شناسی است. سامانتا کاستی، نویسنده و کارشناس تغذیه و سلامتی، به کنترل وزن با تمرکز بر تعادل و تمرکز حواس فکر می کند و نه قوانین سختگیرانه یا محرومیت.

کاستی می گوید: «من مقداری از غذایی که خوردن آن راحت به نظر می رسد را برای خودم سرو می کنم و به آرامی می خورم تا بتوانم زمانی که از نیمه ی غذا گذشته ام، سیری را تنظیم کنم.» با ارزیابی سیری، می توانید از سیر بودن بیشتر آگاه شوید و قبل از زیاده دوی از خوردن دست بکشید.

2- غذاهای مورد علاقه خود را میل کنید البته در حد اعتدال.

در مواقعی برای لذت بردن از خوراکی ها نباید احساس گناه کرد. الیزابت وارد، یکی از نویسندگان "برنامه رژیم غذایی یائسگی"، هر روز یک اونس شکلات تلخ درست بعد از شام می خورد. او می گوید: "این به نظر غیر منطقی می رسد، اما در واقع به من کمک می کند که احساس محرومیت نکنم. اگر هر غذایی را که دوست دارم حذف کنم، احتمالاً در خوردن آن ها زیاده روی خواهم کرد. لذت بردن از غذاهای مورد علاقه خود، در حد اعتدال می تواند به شما کمک کند تا در مسیر خود بمانید.

3- ابتدا بدن را هیدراته کنید

گرسنگی اغلب می تواند با تشنگی اشتباه گرفته شود، بنابراین نوشیدن یک لیوان بزرگ آب قبل از هر وعده غذایی می تواند میزان غذا خوردن شما را کنترل کند. یک ظرف بزرگ را با آب پر کنید و در طول روز از آن بنوشید تا هیدراته بمانید.

وایت توصیه می‌کند: «قبل از هر وعده غذایی، آب می‌نوشم تا هیدراته بمانم و با احساس سیری همراه با مصرف آب، به کاهش اشتها هم کمک می‌کند».

وقتی نوبت به هیدراته ماندن می‌شود، نوشیدنی‌های حاوی قند افزوده مانند نوشیدنی‌های ورزشی، نوشیدنی‌های آبمیوه، نوشابه‌های گازدار را حذف کنید و در عوض با آب، شیر کم‌چرب، قهوه یا چای شیرین نشده و آب میوه ۱۰۰ درصد طبیعی (در حد اعتدال) خود را هیدراته کنید. به خاطر داشته باشید غذاهای خاصی مانند سوپ و هندوانه نیز در رسیدن به اهداف هیدراتاسیون نقش دارند.

4-بیشتر در خانه غذا بخورید

برنامه ریزی وعده‌های غذایی و خوردن در خانه می‌تواند استرس آماده‌سازی غذا را از بین ببرد و منجر به مصرف وعده‌های غذایی مغذی‌تر و رژیم غذایی سالم‌تر شود. خوردن و تهیه غذا در خانه شما را مسئول مواد تشکیل‌دهنده در وعده‌های غذایی می‌کند. همچنین باعث صرفه‌جویی در هزینه‌های غذا خوردن در رستوران می‌شود.

5-صبحانه خود را متعادل کنید

قبلاً شنیده‌اید صبحانه مهمترین وعده غذایی روز است. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که صبحانه میل می‌کنند، رژیم‌های غذایی سالم‌تری دارند و نسبت به افرادی که صبحانه نمی‌خورند در کاهش وزن موفق‌تر هستند.

حذف صبحانه حتی در صبح‌های شلوغ، غیرقابل مذاکره است. امی کوهن، کارشناس ارتباطات تغذیه، می‌گوید: برنامه صبحگاهی من نه تنها متابولیسم من را افزایش می‌دهد بلکه تضمین می‌کند که روز را با یک وعده غذایی مغذی آغاز کنم.

لازم نیست صبحانه، پیچیده یا وقت‌گیر باشد. خوردن یک صبحانه متعادل با چندین گروه غذایی از جمله پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم می‌تواند به شما کمک کند تا برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید.

6-فعالیت بدنی ضروری است

برای ادغام فعالیت بدنی روزانه به دویدن ماراثن یا ساعت‌های طولانی در باشگاه نیازی ندارید.

الیزابت شاو، نویسنده و مسئول رسانه جهانی تغذیه می‌گوید: «مردم فعالیت‌هایی را فراموش می‌کنند که با هم جمع می‌شوند و برای رسیدن به اهداف حرکتی روزانه شان تأثیر زیادی می‌گذارند و نقشی کلیدی در مدیریت وزن بای طولانی‌مدت دارد.»

فعالیت‌های روزمره مانند بالا رفتن از پله‌ها به جای آسانسور، پارک کردن دورتر از محل خرید یا کار، بازی با بچه‌ها یا پیاده روی روزانه بسیار مناسب است.

7- با دوستان و خانواده غذا سرو کنید

همیشه سعی کنید به جای اینکه جلوی تلویزیون یا به تنهایی غذا بخورد، در حضور دیگران غذا بخورد.

تحقیقات از نقش وعده‌های غذایی مکرر خانوادگی با رژیم‌های غذایی سالم‌تر و نرخ پایین‌تر چاقی در کودکان و نوجوانان حمایت می‌کند. توصیه می‌شود مهم است که این عادت خوب را زود شروع کنید و کل خانواده را درگیر کنید.

غذا خوردن با دوستان و خانواده بدون حواسپرتی به شما این امکان را می‌دهد که با دقت بیشتری غذا بخورید و به علائم بدن خود در زمانی که غذای کافی خوردید توجه کنید.

8- روزه متناوب را امتحان کنید

تحقیقات نشان داده است که روزه داری متناوب یک راهکار موثر کنترل وزن است. روش‌های متعددی برای روزه‌داری متناوب وجود دارد، رایج‌ترین روش این است که ۱۶ ساعت روزه می‌گیرید و فقط در ۸ ساعت دیگر غذا می‌خورید. رویکرد دیگر، رویکرد تغذیه ۵:۲ است: به مدت پنج روز سالم غذا بخورید و دو روز غیر متوالی دیگر روزه‌های تقریباً ۵۰۰ تا ۶۰۰ کالری است.

روزه داری متناوب برای همه مناسب نیست، اما می‌تواند یک رویکرد بسیار موثر برای کاهش کالری دریافتی باشد. افرادی که در شب میان وعده می‌خورند ممکن است از کاهش پنجره غذا خوردن سود ببرند و در نتیجه باید کالری کمتری مصرف کنند.

9- تنقلات سالم بخورید

بهترین میان وعده‌ها، وعده‌های غذایی کوچکی هستند که از دستورعمل‌های مشابه با وعده‌های غذایی سالم پیروی می‌کنند. برای میان وعده‌ها، غذاهایی را انتخاب کنید که برای بدن مغذی هستند، به رفع نیازهای غذایی و رفع گرسنگی کمک می‌کنند. بهترین میان وعده‌ها حاوی پروتئین، فیبر، چربی‌های سالم و کربوهیدرات‌های پیچیده هستند. نمونه‌هایی از میان‌وعده‌های سالم عبارتند از پنیر و میوه، سبزیجات و هوموس یا گواکامول، ترکیب تریل خانگی و ذرت بو داده با پنیر پارمزان.

مگی مون، نویسنده "رژیم غذایی ذهن"، از یک عادت ساده و قدرتمند روزانه، یک مشت آجیل لذت می‌برد. آنها مملو از چربی‌های سالم، پروتئین و فیبر هستند، همان چیزهایی که برای سیری و سیر ماندن نیاز دارید. مون می‌گوید: تحقیقات جدید نشان می‌دهد زنانی که گردو می‌خورند کمتر دچار چاقی می‌شوند و خوردن آجیل برای جایگزینی غذاهای فرآوری‌شده مانند کراکر و چیپس کمک می‌کند. نشان داده شده است که آجیل به کنترل وزن کمک می‌کند تا زمانی که مقدار آن را کم نگه دارید.

ایجاد تغییر سخت است، کم کردن دور کمر نیز سخت است. با آگاهی بیشتر از عادات خود شروع کنید و مشخص کنید که کدام یک باید بهبود یابد. تعدادی از این عادات توصیه شده توسط متخصصین تغذیه را انتخاب کنید و سعی کنید آنها را در سبک زندگی خود بگنجانید و از یک عادت جدید شروع کنید. هنگامی که یک عادت جدید را با موفقیت اضافه کردید، سپس سعی کنید یک عادت جدید دیگر را بیفزایید.

"رسیدن به وزن سالم یک سفر است نه یک ماراتون سرعت. آهسته و پیوسته، برنده مسابقه است".