

۱۱ نکته مهم درباره رژیم های غذایی

کاهش وزن از طریق رژیم های غذایی می تواند فرایندی چالش برانگیز اما مفید باشد. برخی افراد هم این چالش ها را دشوار تصور می کنند و شر و عیش را به تأخیر می اندازند یا در میانه راه متوقف می شوند. با گنجاندن چند نکته در برنامه کاهش وزن خود می توانید رویکردی متعادل، لذتبخش و مؤثر برای دستیابی به اهداف کاهش وزن خود داشته باشید.



۱۰ تمرکز روی غذاهای کامل

رژیم غذایی خود را بر اساس غذاهای کامل و فرآوری نشده مانند میوه ها، سبزی ها، پروتئین های بدون چربی، غلات کامل، آجیل و دانه ها انتخاب کنید. این غذاها سرشار از مواد مغذی هستند و به شما کمک می کنند تا مدت بیشتری سیر بمانید. بهتر است خوراکی هایی مثل آجیل های طعم دار، میوه های خشک یا چیپس میوه، سوپ ها و نودل های فوری را مصرف نکنید.



۳۰۲

+ یادداشت

چرا رژیم غذایی مهم است؟

رژیم غذایی مسئله های حیاتی برای وزن مناسب و سلامت کلی است. با تمرکز بر غذاهای غنی از مواد مغذی، کنترل اندازه وعده ها و تمرین غذا خوردن آگاهانه، افراد می توانند وزن ایده آلی داشته باشند و آن را حفظ کنند. یک رژیم غذایی متعادل نه تنها به کاهش وزن کمک می کند بلکه می تواند به افزایش سلامت متابولیک بدن، سطح انرژی و آرامش ذهنی هم کمک کند. نقطه مقابل هم عادات غذایی و رژیم نادرست است که می تواند منجر به افزایش وزن، کمبود مواد مغذی و بیماری های مزمن شود و برخی افراد بدون آگاهی از عوارض این رژیم ها، سلامت شان را در معرض تهدید چنین رژیم هایی غیر اصولی قرار می دهند. انتخاب رژیم غذایی نامناسب می تواند منجر به کمبود مواد مغذی شود که نتیجه آن شرایطی مانند کم خونی، پوکی استخوان و عملکرد ضعیف سیستم ایمنی است. همچنین رژیم های غذایی سرشار از غذاهای فرآوری شده، قندها و چربی های ناسالم خطر ابتلا به بیماری های مزمن مانند دیابت نوع ۲، بیماری های قلبی و عروقی و فشار خون را افزایش می دهد. رژیم های غذایی ای هم که تحت نظر پزشک یا کارشناس تغذیه نباشند، باعث کاهش ویتامین، پروتئین، کربوهیدرات، اسیدهای چرب و مواد معدنی در بدن می شوند. تغییرات این مواد ضروری در بدن باعث به وجود آمدن عوارض جدی است و حتی غذاهای کم ارزش می توانند سلامت و شادابی روزمره فرد را هم مختل کنند. از سوی دیگر کمبود ویتامین، پروتئین، کربوهیدرات، اسیدهای چرب و مواد معدنی در بدن حتی در بازه زمانی کوتاه هم می تواند باعث استرس، خستگی مفرط و ضعف جسمانی شود و با گذشت زمان احتمال ابتلا به برخی بیماری ها را افزایش دهد؛ بیماری هایی از جمله پوسیدگی دندان، پوکی استخوان، برخی سرطان ها، افسردگی، اختلال اشتها، تغییرات فشار خون و کلسترول که همگی از عوارض رژیم غذایی نامناسب هستند.

رژیم غذایی اگر مناسب نباشد، شاید در ابتدای راه کمی کاهش وزن برای شخص به همراه داشته باشد، اما در ادامه تغییری در وزن فرد ایجاد نمی شود و منجر به خستگی می شود. در این وضعیت سوخت و ساز و جذب بدن ناگهان شدت می گیرد و وزن حتی از قبل هم بیشتر می شود. برای آگاهی از ضرورت های رژیم غذایی مناسب و راهکارهایی که رعایت شان برای شما این فضا را آسان تر می کند، این شماره از ضمیمه تندرستی همشهری را برایتان آماده کرده ایم.

۲۲۶ میلیون نفر

جمعیت چاقی بزرگسال جهان در ۱۹۹۰ میلادی بوده و این عدد در ۲۰۲۲ به بیش از یک میلیارد نفر (بیش از ۵۰۰ میلیون زن و ۲۷۴ میلیون مرد و ۱۵۹ میلیون کودک) رسیده است.

۴ برابر

افزایش نرخ چاقی به طور کلی طی ۳ دهه گذشته در جمعیت بزرگسال جهان رخ داده است. این افزایش در کودکان و نوجوانان (۵ تا ۱۹ سال) بیش از ۴ برابر، در زنان ۲ برابر و در مردان ۳ برابر است.

۱ میلیارد نفر

(۸۸۰ میلیون بزرگسال و ۱۵۹ میلیون کودک و نوجوان) در جهان مبتلا به چاقی هستند.

جهان چاقی ها

نرخ چاقی طی ۳ دهه گذشته در جمعیت بزرگسال جهان ۴ برابر شده است

فقدان رژیم غذایی سالم در زندگی روزمره و کم تحرکی به معضلی جهانی بدل شده است؛ عاملی که روند رو به رشد چاقی در سراسر جهان را رقم زده و میلیون ها نفر را تحت تأثیر قرار داده است. آخرین مطالعه جهانی در باره روند افزایش چاقی در جهان توسط امپریال کالج لندن و با همکاری سازمان بهداشت جهانی (WHO) انجام و نتایج آن زمستان سال گذشته و همزمان با روز جهانی چاقی منتشر شد. در این مطالعه ۱۵۰۰ محقق از سراسر جهان و بیش از ۵۰ محقق از دانشگاه های علوم پزشکی ایران حضور داشتند و داده های قد و وزن ۲۲۱ میلیون فرد ۵ سال و بالاتر (۶۳ میلیون کودک و نوجوان سنین ۵ تا ۱۹ سال و ۱۵۸ میلیون بزرگسال در سنین ۲۰ سال و بالاتر) از ۱۹۰ کشور جهان را طی سال های ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۲ مورد بررسی قرار دادند و تحلیل های عجیبی از روند افزایش شیوع چاقی در جهان ارائه کردند.

۵/۵ میلیون زن

ایرانی چاق هستند و میزان شیوع چاقی در آنها نسبت به ۳ دهه گذشته، ۱۲.۵ درصد افزایش داشته است.

۱۱۶

رتبه چاقی مردان ایران در جهان و ۱۶ درصد خاورمیانه و شمال آفریقا است.

۵۰ درصد

کاهش جمعیت دارای کمبود وزن طی ۳ دهه گذشته در بزرگسالان رخ داده و این روند با توجه به افزایش چاقی و اضافه وزن در جمعیت جهان نگران کننده است.

۸۲

رتبه چاقی دختران ایران در جهان و ۱۷ درصد خاورمیانه و شمال آفریقا است.

۹ درصد

میزان شیوع چاقی در میان دختران ایرانی است و ۹۰۰ هزار دختر ایرانی مبتلا به چاقی هستند. این رقم نسبت به ۳ دهه گذشته بیش از ۷ درصد افزایش یافته است.

۱۵ درصد

شیوع چاقی در پسران ایرانی است و نسبت به ۳ دهه گذشته بیش از ۱۳ درصد افزایش داشته است. ۱.۵ میلیون پسر ایرانی مبتلا به چاقی هستند.

۶۹

رتبه چاقی پسران ایران در جهان و ۱۴ درصد خاورمیانه و شمال آفریقا است.

۱۷ درصد

روند افزایش وزن در زنان ایرانی نسبت به ۳ دهه گذشته رخ داده است.

۱۰ میلیون زن

ایرانی مبتلا به چاقی هستند و میزان شیوع چاقی در زنان ایران ۳۲ درصد است.

۷۳

رتبه جهانی چاقی زنان ایرانی در جهان و ۱۶ درصد خاورمیانه و شمال آفریقا است.