

پروتئین به ساخت و ترمیم بافت‌ها کمک می‌کند. این ماده غذایی می‌تواند از تسوده عضلانی حمایت کند و در افراد احساس سیری به وجود بیاورد. منابعی مانند گوشت بدون چربی، ماهی، تخم مرغ، لبنیات، حبوبات و پروتئین‌های گیاهی را در وعده‌های غذایی خود قرار دهید.



حذف وعده‌های غذایی می‌تواند منجر به پرخوری در اواخر روز شود و متابولیسم بدن را کاهش دهد. برای حفظ سطح انرژی و کنترل گرسنگی، به طور منظم در طول روز وعده‌های غذایی متعادل بخورید. طولانی شدن زمان بین وعده‌های غذایی هم می‌تواند عواقب جدی برای سلامت جسم و روان داشته باشد.



برنامه‌ریزی غذایی کمک می‌کند انتخاب‌های سالم‌تری داشته باشید. از خوردن‌های غیبتی اجتناب کنید یا دچار اختلال در خوردن نشوید. آماده کردن وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌ها از قبل باعث می‌شود که گزین‌های سالمی در دسترس داشته باشید و تداوم رژیم برایتان سخت‌تر نشود. در طول روز هم تمایل به خوراکی‌های خارج از رژیم نخواهید داشت.



نوشابه‌ها، آب‌میوه‌ها و سایر نوشیدنی‌های شیرین می‌توانند کالری زیادی به رژیم غذایی اضافه کنند. مصرف مداومشان به سلامت عمومی افراد آسیب می‌زند و منجر به چاقی، دیابت، بیماری کبدی، بیماری قلبی، خطر ابتلا به سرطان پانکراس، پوسیدگی دندان و نقرس می‌شود. به جای آنها آب، دمنوش‌های گیاهی یا قهوه سیاه را انتخاب کنید.

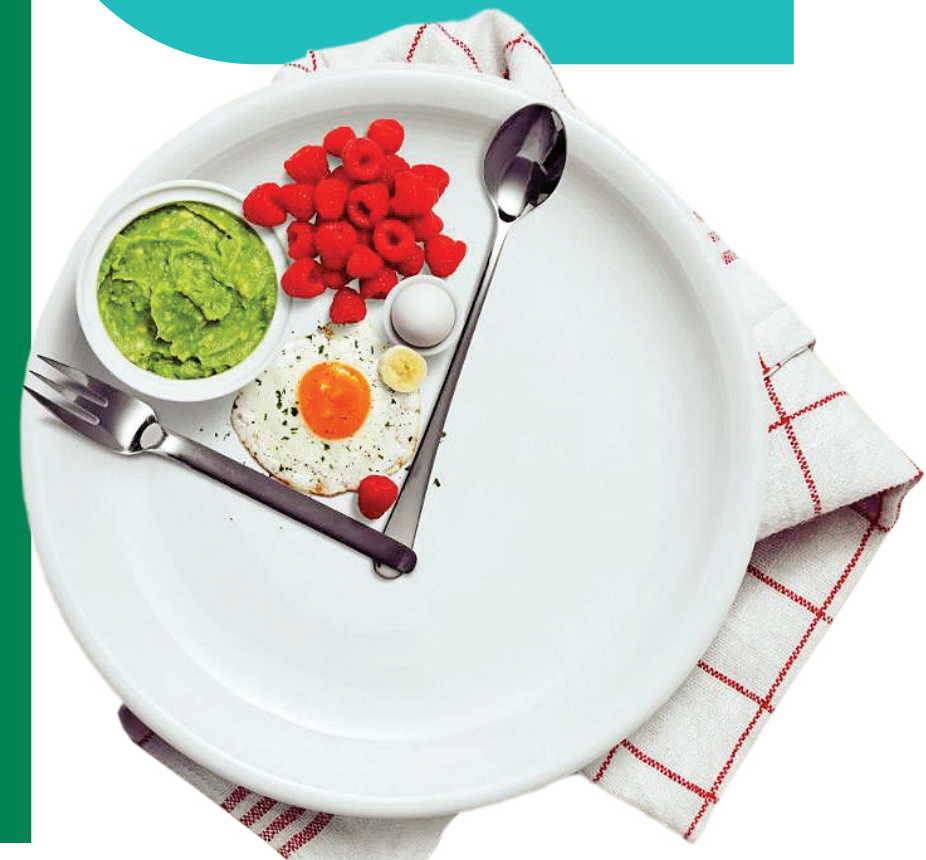


معرفی رژیم غذایی

شناخته‌شده‌ترین رژیم‌های غذایی

چند نکته درباره رژیم‌هایی که به خطر عنوان می‌شوند اما عوارض هم دارند

امروزه چاقی به عنوان یکی از علل اصلی ورشکاهی ابتلا به بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی-عروقی، سکنه‌های مغزی، پرفشاری خون، دیابت، سرطان و... اهمیت زیادی پیدا کرده است. اهمیت توجه به عارضه چاقی از آن جهت است که تلاش برای کاهش اضافه وزن در افراد مستقیماً منجر به کاهش ابتلا به بیماری‌های مزمن، بهبود کیفیت زندگی و کاهش هزینه‌های مرتبط با بهداشت و سلامت افراد خواهد شد. بر این اساس مطالعات و تحقیقات بسیاری برای بررسی روش‌های گوناگون کاهش وزن انجام شده و افراد چاق هم روش‌های متفاوتی را برای کاهش وزن در پیش گرفته‌اند که ممکن است عوارض خطرناکی هم داشته باشد. در این بین، تنها روشی که تأثیرات مثبت بسیاری بر کاهش وزن افراد، چه از لحاظ عوارض جانبی و چه از لحاظ ماندگاری داشته، داشتن یک رژیم تغذیه‌ای مناسب، همراه با برنامه ورزشی منظم منطبق بر اصول دقیق علمی است. این رژیم باید سلامت کلی بدن را حفظ کند یا بهبود بخشد. همچنین حاوی مواد مغذی ضروری و همه گروه‌های غذایی هم باشد؛ از جمله میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل، پروتئین و چربی‌های سالم. مقایسه چند رژیم معروفی که شاید بارها نامشان به گوش تان خورده را در ادامه بخوانید و اگر تصمیم گرفتید که هر کدام از آنها را امتحان کنید، پیش از شروع، مشورت با متخصص تغذیه را فراموش نکنید.



فستینگ

یک برنامه غذایی مؤثر

رژیم فستینگ باهمان غذا خوردن در ساعاتی از روز، در حقیقت یک رژیم نیست و به عنوان برنامه غذایی مطرح می‌شود. در فستینگ شمار برنامریزی می‌کنید که ساعت‌های مشخصی در روز چیزی نخورید و در ساعت‌های دیگری می‌توانید غذا میل کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که فست کردن، راهی برای کنترل وزن و پیشگیری یا حتی درمان برخی از بیماری‌هاست. در این رژیم، در ساعات مشخصی که قرار است شما هیچ ماده غذایی و خوراکی میل نکنید، نوشیدن آب خالی مجاز است و در عوض در ساعات مشخص شده دیگر، می‌توانید انواع غذاها و نوشیدنی‌ها را بخورید. این روش می‌تواند فواید زیادی برای سلامتی داشته باشد، اما چگونه؟ این رژیم به چند طریق منجر به کاهش وزن می‌شود:

دریافت کالری کمتر

در قدم اول وقتی یک وعده یا وعده‌هایی را حذف کنید، به طور خودکار کالری دریافتی خود را کم کرده‌اید و همین کاهش کالری دریافتی منجر به کاهش وزن می‌شود.

افزایش متابولیسم بدن

رژیم لاغری فستینگ، باعث تغییر سطح هورمون‌ها در جهت کاهش وزن می‌شود. فستینگ علاوه بر کاهش انسولین و افزایش سطح هورمون رشد، ترشح هورمون چربی‌سوز نوراپی نفرین (نور آدرنالین) را افزایش می‌دهد. به دلیل این تغییر در سطح هورمون‌ها، غذا خوردن در کوتاه مدت می‌تواند میزان متابولیسم شما را تا ۱۴ درصد بیشتر کند که آمار خوبی است.

مزایا

- ۱ کاهش وزن
- ۲ پیشگیری از انواع بیماری‌ها از جمله دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی، اختلالات عصبی مرتبط با سن، حتی بیماری‌های روانی و بسیاری از سرطان‌ها
- ۳ کاهش مقاومت به انسولین
- ۴ تنظیم تند خون و کاهش التهاب بدن

معایب

رژیم فستینگ در کنار همه این فوایدی که دارد، می‌تواند عوارض ناخواسته‌ای هم داشته باشد. این رژیم می‌تواند باعث گرسنگی، خستگی، بی‌خوابی، تحریک پذیری، کاهش تمرکز، تهوع، بیوسخت و سردرد شود. اکثر عوارض جانبی در عرض یک‌هفته از بین می‌روند. اگر رژیم را هم به درستی رعایت نکنید، ممکن است دریافت ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن با اختلال مواجه شود. فستینگ در صورت اجرای نامناسب، بسیار طولانی یا افراطی می‌تواند خطرناک باشد و در طولانی مدت باعث کم‌آبی بدن یا سوءتغذیه شود.



مزایا

- ۱ تسریع فرآیند کاهش وزن
- ۲ عدم نیاز به وزن کردن غذاها
- ۳ عدم نیاز به کالری شماری
- ۴ حذف غذاها پرچرب و فرآوری شده
- ۵ کاهش مصرف چربی و نمک

معایب

- ۱ خشکی پوست، بوی بد دهان، سرگیجه، خستگی، حالت تهوع و ضعف به دلیل نبود کربوهیدرات
- ۲ بیوسخت مزمن به دلیل استفاده از چودوسر و محدودیت در استفاده از سایر کربوهیدرات‌ها
- ۳ تنوع غذایی پایین
- ۴ پیروی زودرس، مشکلات سرطانی و حمله قلبی به دلیل نبود غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات
- ۵ بروز بیماری‌های کلیوی و ضعف استخوانی به دلیل مصرف پرتئین زیاد



دوکان

پیشنهاد پزشک فرانسوی

دوکان (DUKAN) رژیم غذایی با مقصدار پروتئین بالا و کربوهیدرات کم است که توسط دکتر پیر دوکان، پزشک عمومی فرانسوی طرح ریزی شده است. دوکان این رژیم را در دهه ۱۹۷۰، از یک بیمار مبتلا به چاقی الهام گرفت و به او گفت که مجاز است برای کاهش وزن خود از خوردن هر غذایی به جز گوشت صرف‌نظر کند. این پزشک پس از رسیدن به نتایج چشمگیر کاهش وزن در بیمارانش از همین طریق، در سال ۲۰۰۰، رژیم دوکان را منتشر کرد. این نوع رژیم در مراحل اولیه شمارا ملزم می‌کند که از مصرف روزانه مکمل سبوس جو دوسر غافل نشوید. به علاوه، شما باید پیشرفت خود را در چند مرحله از برنامه غذایی پیگیری کنید که هر کدام سازگار متفاوتی دارند. البته رژیم دوکان بر اساس پروتئین بالا و کربوهیدرات کم، عوارضی مانند پیروی زودرس پوست را به دنبال دارد. رژیم دوکان دارای ۴ مرحله اصلی است که مدت زمان ماندن شما در هر مرحله، به مقدار وزن شما برای رسیدن به وزن هدف بستگی دارد، شامل حمله، کروز (کاهش وزن ثابت)، حدود یک کیلو در هفته، تحکیم و تثبیت

مزایا

- ۱ تسریع فرآیند کاهش وزن
- ۲ عدم نیاز به وزن کردن غذاها
- ۳ عدم نیاز به کالری شماری
- ۴ حذف غذاها پرچرب و فرآوری شده
- ۵ کاهش مصرف چربی و نمک

معایب

- ۱ خشکی پوست، بوی بد دهان، سرگیجه، خستگی، حالت تهوع و ضعف به دلیل نبود کربوهیدرات
- ۲ بیوسخت مزمن به دلیل استفاده از چودوسر و محدودیت در استفاده از سایر کربوهیدرات‌ها
- ۳ تنوع غذایی پایین
- ۴ پیروی زودرس، مشکلات سرطانی و حمله قلبی به دلیل نبود غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات
- ۵ بروز بیماری‌های کلیوی و ضعف استخوانی به دلیل مصرف پرتئین زیاد

اتکینز

شناخته‌شده‌ترین رژیم کم کربوهیدرات

رژیم اتکینز (Atkins Diet) شناخته‌شده‌ترین رژیم کم کربوهیدرات برای کاهش وزن است. پیش طرح ریزی شده است. این رژیم متعلق به سرخوستان است و شامل مواد غذایی‌ای می‌شود که در گذشته انسان می‌توانست در طبیعت پیدا یا شکار کند. رژیم پالئو شامل تأثیر گذاری رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات بر میوه‌ها، گیاهان دارویی، چربی‌های سالم و روغن‌های موجود در طبیعت است. علاوه بر این، شما در این رژیم با محدودیت روبرو هستید و مجاز به مصرف غذاهایی مانند شکر، نوشابه، غذاهای فرآوری شده، غلات، حبوبات و محصولات لبنی نیستید.

عملکرد اتکینز

رژیم اتکینز ۴مرحله دارد و با مرحله اتکینز ۱ یا القایی شروع می‌شود. در این مرحله فرد به مدت ۲ هفته، روزانه کمتر از ۲۰ گرم کربوهیدرات مصرف می‌کند و در مراحل دیگر پس از کاهش وزن، به آزادی کربوهیدرات‌های سالم دوباره به رژیم غذایی برمی‌گردد.

تأثیر رژیم اتکینز بر کاهش وزن

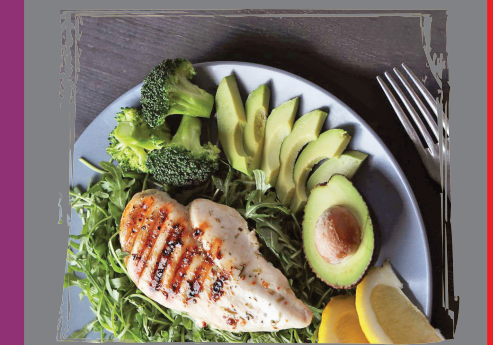
رژیم اتکینز به طور گسترده‌ای مورد مطالعه قرار گرفته و مشخص شده که این رژیم، نسبت به رژیم‌های کم چربی، کاهش وزن سریع‌تری دارد. سایر مطالعات هم نشان داده که رژیم‌های کم کربوهیدرات برای کاهش وزن بسیار مفید هستند. این رژیم‌ها به ویژه در کاهش چربی شکم - خطر ناک‌ترین چربی که در حفره شکمی جمع می‌شود - موفقیت زیادی داشته‌اند.

مانعی برای فاکتورهای بیماری‌زا

مطالعات فراوانی نشان داده است که رژیم‌های کم کربوهیدراتی مانند رژیم اتکینز می‌تواند بسیاری از عوامل خطر بیماری‌ها مانند تری‌گلیسرید خون، کلسترول، قندخون، انسولین و فشارخون را کاهش دهند. رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات در مقایسه با سایر رژیم‌های کاهش وزن، موجب بهبود بیشتر قندخون، کلسترول HDL (خوب)، تری‌گلیسریدها و سایر نشانگرهای سلامت می‌شوند.

معایب

رژیم اتکینز هم مانند سایر رژیم‌های غذایی بسیار کم کربوهیدرات بی‌خطر و سالم است، ولی در موارد نادر می‌تواند مشکل ساز شود.



غارنشینی

تغذیه کنید

یکی از رژیم‌های معروف دنیا رژیم غارنشینی (PALEO) است که با الهام گرفتن از غذای غارنشینان و انسان‌های اولیه ۱۰هزار سال پیش طرح ریزی شده است. این رژیم متعلق به سرخوستان است و شامل مواد غذایی‌ای می‌شود که در گذشته انسان می‌توانست در طبیعت پیدا یا شکار کند. رژیم پالئو شامل تأثیر گذاری رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات بر میوه‌ها، گیاهان دارویی، چربی‌های سالم و روغن‌های موجود در طبیعت است. علاوه بر این، شما در این رژیم با محدودیت روبرو هستید و مجاز به مصرف غذاهایی مانند شکر، نوشابه، غذاهای فرآوری شده، غلات، حبوبات و محصولات لبنی نیستید.

مزایا

- ۱ کاهش حساسیت به انسولین
- ۲ کاهش فشارخون
- ۳ احساس سیری با توجه به مصرف پروتئین
- ۴ کاهش سایز به ویژه دور کمر و پهلوها
- ۵ سلامت دستگاه گوارش به دلیل مصرف میوه‌ها و سبزیجات

معایب

- ۱ افزایش خطر ابتلا به پوکی و شکنجگی استخوان به دلیل حذف غلات، حبوبات و لبنیات
- ۲ تنوع غذایی پایین
- ۳ مقرون به صرفه نبودن رژیم
- ۴ احتمال پایبندی کم نسبت به اجرای رژیم
- ۵ به دلیل حذف غلات و کربوهیدرات امت تند، سردرد، خستگی و حالت تهوع



دش

راهکار مبارزه با فشارخون

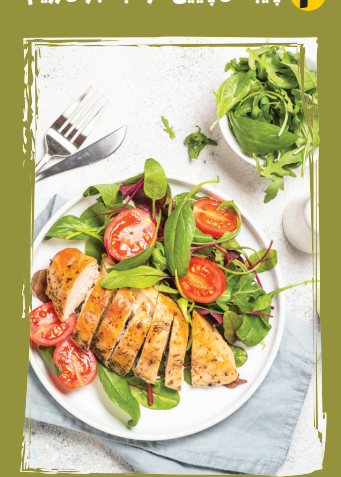
از دیگر رژیم‌های غذایی می‌توان به دش (DASH) اشاره کرد. این برنامه غذایی برای افرادی است که می‌خواهند از فشارخون بالا پیشگیری یا آن را درمان کنند. رژیم دش بیشتر روی مصرف میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل و گوشت بدون چربی تمرکز دارد. محققان پس از بررسی بسیار روی بیماران مبتلا به فشارخون دریافتند که این بیماری در افرادی که از میوه‌ها و سبزی‌ها و غذاهای پروتئینی کم‌نمک و بدون چربی استفاده می‌کنند و افرادی که رژیم گیاهخواری دارند، بسیاری کمتر است.

مزایا

- ۱ کاهش فشارخون
- ۲ بالا رفتن استحکام استخوان و جلوگیری از پوکی استخوان
- ۳ کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت نوع ۲ و کلیه
- ۴ کاهش خطر ابتلا به افسردگی و سرطان

معایب

- ۱ مقرون به صرفه نبودن به دلیل استفاده مداوم از غذاهای دریایی و سبزیجات تازه
- ۲ کالری شماری و تعیین میزان نمک
- ۳ منع مصرف در خوردن غذاهای فرآوری شده و کنسروی
- ۴ پایبندی پایین افراد به اجرای رژیم



کتوزنیک

یک رژیم هزینه‌بر

یکی دیگر از انواع رژیم‌ها، برنامه غذایی کتوزنیک (KETOGENIC) است. این رژیم لاغری که آن را با نام رژیم کتو نیز می‌شناسند با مصرف کربوهیدرات کم، مواد غذایی پرچرب و پروتئین متوسط توصیه می‌شود. علت استفاده از مواد غذایی پرچرب در رژیم کتوزنیک هم این است که بدن، این چربی‌ها را بسوزاند و آنها را به انرژی تبدیل کند. این رژیم به کاهش وزن و سلامت شما کمک زیادی می‌کند. در رژیم کتوزنیک استاندارد، تمام وعده‌های اصلی و میان وعده‌ها، براساس چربی‌هایی از جمله آووکادو، کره، روغن‌های سالم، ماهی‌های چرب، گوشت‌ها، زیتون و روغن زیتون تنظیم می‌شوند.

مزایا

- ۱ کاهش وزن
- ۲ بهبود حساسیت به انسولین
- ۳ کنترل فشارخون و کلسترول
- ۴ احساس سیری با توجه به مصرف پروتئین و چربی

معایب

- ۱ محدودیت غذایی بالا
- ۲ پایبندی پایین به رژیم
- ۳ ریزش مو و کمبود مواد مغذی در طولانی مدت
- ۴ اثر منفی روی سلامت به دلیل استفاده دائم از چربی‌ها و پروتئین‌ها
- ۵ مقرون به صرفه نبودن رژیم

