

۵۸ چربی‌های سالم بخورید

چربی‌های سالم در آووکادو، آجیل، دانه‌ها و روغن زیتون وجود دارد و می‌تواند باعث احساس سیری شود و مواد مغذی ضروری را تأمین کند. آنها به جذب ویتامین‌های K، A، D، E و از غذاهایی که می‌خورید کمک می‌کنند. فقط به اندازه وعده‌ها توجه داشته باشید، زیرا چربی‌ها کالری متراکم دارند.



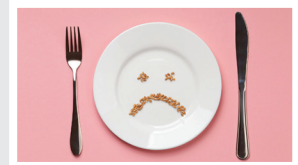
۵۹ صبور باشید

کاهش وزن فرایندی تدریجی و کلید اصلی آن ثبات است. به رژیم غذایی انتخابی خود و عادات غذایی سالم پای بند و در مورد پیشرفت خود صبور باشید. همچنین می‌توانید به یکی از گروه‌های کاهش وزن پیوندید، از متخصص تغذیه توصیه بگیرید یا یک دوست همراه برای کاهش وزن پیدا کنید. داشتن پشتیبانی می‌تواند شما را با انگیزه نگه دارد.



نکته

دلایل اختلال در غذا خوردن



اختلال در خوردن مانند بی‌اشتهایی یا پر خوری عصبی و همچنین پر خوری همیشگی باعث می‌شود عادات و رفتارهای غذایی فرد تغییر کند. تحقیقات متعدد نشان داده که اختلالات خوردن با عوامل مختلفی مرتبط است و نمی‌توان یک عامل ژنتیک، فرهنگی، اجتماعی، رفتاری، روانی یا بیولوژیک را برای آن در نظر گرفت، بلکه چند عامل می‌تواند در بروز آن نقش داشته باشد. اختلالات خوردن می‌تواند افراد را با هر نژاد، سن یا طبقه اجتماعی - اقتصادی تحت تأثیر قرار دهد.

ژنتیک

عوامل ژنتیک می‌تواند احتمال ابتلای فرد به اختلال خوردن را افزایش دهد و بروز آن در فردی با بستگان درجه یک مبتلا به این اختلال، بیشتر از سایرین است.

تأثیرات خارجی

مطالعات همچنین نشان می‌دهد که رفتارهای والدین بر عادات غذایی فرزندان تأثیر می‌گذارد. به عنوان مثال، مادرانی که رژیم می‌گیرند یا بیش از حد نگران وزن خود هستند، ممکن است باعث ایجاد نگرش غیرطبیعی در فرزندشان نسبت به غذا و حتی بی‌اشتهایی او شوند. در برخی موارد هم افرادی مانند پدر یا خواهر و برادر ممکن است کودک را درباره وزن یا شکل او به تمسخر بگیرند و او را دچار اضطراب کنند.

شخصیت

افراد مبتلا به اختلالات خوردن معمولاً دارای ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری مشابهی مانند عزت نفس پایین، کمال‌گرایی، خواهان تأیید، وابستگی و... هستند. این در حالی است که اختلالات شخصیتی هم می‌تواند خطر ابتلا به اختلالات خوردن را افزایش دهد، از جمله اختلال شخصیت دوری‌گزین، اختلال شخصیت وسواسی-اجباری، اختلال شخصیت مرزی و اختلال شخصیت خودشیفته.

عوامل روانشناسی

استرس پس از سانحه (PTSD)، اختلال هراس، فوبیا و افسردگی، همگی با عادات غذایی غیرعادی مرتبط هستند.

فشارهای فرهنگی

در رسانه‌ها، لاغری اغلب به عنوان موفقیت و محبوبیت عنوان می‌شود و ممکن است ایده لاغر بودن را به خصوص بین دختران جوان پرورش دهد.

۱۱ نکته درباره رژیم‌های زیادی پیدا کرده است

فستینگ، مناسب همه نیست

فستینگ به شما نمی‌گوید چه چیزی بخورید؟

رژیم فستینگ با غذا نخوردن در ساعاتی از روز به شما نمی‌گوید چه غذایی مصرف کنید، بلکه تأکیدش بر زمان مجاز برای خوردن یا رعایت فواصل غذا نخوردن است و اینکه چه وقت غذا بخورید. این یکی از تفاوت‌های اساسی فستینگ با دیگر انواع رژیم‌های لاغری است. این رژیم انواع مختلفی از جمله فستینگ ۸-۱۶، ۱۶-۸ ساعت نخوردن و ۸ ساعت خوردن، ۲۴-۲۴ (یک روز در میان)، ۱۲ ساعته و... دارد. با این حال مهم‌ترین توصیه این است که قبل از شروع هر مدل از رژیم فستینگ با متخصص تغذیه مشورت شود تا مشکلی برای سلامتی شما وجود نداشته باشد.

این روزها خیلی از افراد به دنبال انواع رژیم لاغری سریع هستند تا بتوانند در مدت کوتاهی، وزن زیادی کم کنند. به همین دلیل در برهه‌های زمانی مختلف، رژیم‌های متعددی مد می‌شود، از کتوژنیک گرفته تا کانا‌دایی و حالا هم فستینگ که تقریباً در صدر استقبال علاقه‌مندان به کاهش وزن با رژیم‌های غذایی نشسته و به یکی از محبوب‌ترین رژیم‌های غذایی در دنیا و حتی ایران بدل شده است. اما متخصصان تغذیه تأکید می‌کنند که همه رژیم‌ها مناسب همه افراد نیست و انجام خودسرانه یک رژیم خاص می‌تواند سلامت فرد را نشانه بگیرد و به ضررش تمام شود. رژیم‌هایی که ممکن است شما را بعد از مدتی به وزن دلخواهتان برساند اما پس از ترک رژیم احتمال بازگشت به وزن سابق زیاد است و علاوه بر آن پوست، مو، قند خون و... هم در شما آسیب دیده. دکتر مریم مظاهریون، دکترای تخصصی تغذیه و رژیم‌درمانی و عضو انجمن علمی تغذیه ایران، درباره رژیم فستینگ به نکته مهم اشاره کرده، از جمله اینکه همین رژیم هم مناسب هر فردی نیست.



۱ هر رژیمی باید بر اساس سن، جنس، موقعیت شغلی، میزان فعالیت بدنی و موقعیت جغرافیایی و محل زندگی افراد تعیین شود و اینطور نیست که رژیم فستینگ برای همه افراد مناسب باشد.

۲ رژیم فستینگ اگر بدون آگاهی و خودسرانه در پیش گرفته شود، مثل سایر رژیم‌ها می‌تواند آسیب‌رسان باشد.

۳ این رژیم برای افراد مبتلا به سنگ کیسه صفرا، دیابت یا کسانی که سرع دارند، همچنین در دوران بارداری و شیردهی و برای افراد دارای بیماری‌های خودایمنی (Autoimmune)، کودکان و نوجوانان اصلاً توصیه نمی‌شود.

۴ در پژوهش‌های جدیدی که در دانشگاه جان هاپکینز انجام گرفته و به تازگی منتشر شده، ثابت شده که رژیم فستینگ برای کاهش وزن، بهبود دیابت و حساسیت نسبت به انسولین هیچ مزیتی در مقایسه با رژیم‌های عادی ندارد.

۵ هیچ مدلی از فستینگ در هیچ فاکتورهای سلامت، مزیت مضاعفی نسبت به رژیم‌های دیگر هم کالری ندارد، یعنی اگر دو نفر با قد، وزن و شرایط یکسان کالری یکسانی دریافت کنند اما یکی از آنها رژیم فستینگ بگیرد و دیگری رژیم معمولی، از نظر میزان کاهش وزن بین این دو نفر هیچ تفاوتی مشاهده نمی‌شود.

۶ در مقایسه داوطلبان رژیم فستینگ و رژیم معمولی هیچ‌یک از فاکتورهای انسولین، قند ناشتا، هموگلوبین A1C و تست مقاومت به انسولین بین دو گروه تفاوتی ندارد.

۷ تاکنون تحقیقات متعددی با روش‌های مختلف از رژیم فستینگ انجام شده مثل ۱۶-۸، ۲۴-۲۴ و... و ثابت شده که انواع این رژیم‌ها موجود در فستینگ هیچ مزیتی در مقایسه با رژیم‌های دیگر ندارد.

۸ ما نمی‌گوییم فستینگ رژیم بدی است، اما واقعیت این است که مثل رژیم‌های دیگر است و مافوق آنها نیست و اثر بیشتری هم ندارد.

۹ در هر رژیمی که کاهش کالری به صورت صحیح برقرار باشد، می‌تواند اثرات مفیدی روی وزن، قند خون، چربی و سایر فاکتورهای مورد نظر داشته باشد. اگر نقصان کالری برقرار نباشد، رژیم بی‌فایده خواهد بود.

۱۰ اگر کسی به شما گفت که بدون تغییر انتخاب‌ها و میزان کل غذای مصرفی تان فقط بیایید صبحانه را ظهر بخورید، این کار را نکنید. چون این کار باعث می‌شود که اتفاقات ناگواری برای سلامت شما رخ دهد.

۱۱ رژیم فستینگ برای افرادی مناسب است که سبک زندگی خاصی دارند. مثلاً برخی افراد صبح‌ها دیر از خواب بیدار می‌شوند و ناخواسته وعده صبحانه‌شان حذف می‌شود. بنابراین فستینگ برای چنین فردی مشکلی ایجاد نخواهد کرد. یا کسی که ریزه‌خواری دارد، اگر فکر می‌کند با فستینگ می‌تواند جلوی ریزه‌خواری خود را بگیرد، این رژیم برای او بهتر خواهد بود.