

کمبود خواب می تواند هورمون های تنظیم کننده گرسنگی و اشتها را مختل کند و منجر به افزایش وزن شود. هر شب ۷ تا ۹ ساعت خواب با کیفیت داشته باشید. زمانی که ریتم خواب آشفته می شود، بدن هورمون گرلین بیشتری ترشح خواهد کرد. این هورمون عامل افزایش اشتها در افراد است و می تواند باعث پرخوری و در نهایت افزایش وزن شود.



اشکالی ندارد که گاهی رژیم غذایی خود را به طور کامل رعایت نکنید. انعطاف پذیر و سازگار باشید و برنامه خود را در صورت لزوم تطبیق دهید تا مطمئن شوید لذتبخش و پایدار باقی می ماند. بهتر است میزان مصرف غذا، ورزش و پیشرفت کاهش وزن را پیگیری کنید تا ببینید تا چه حد پیش رفته اید. این پیگیری انگیزه شما را افزایش می دهد.



همیشه برای تندرستی

ویژه نامه تندرستی + ۲۰ خرداد ۱۴۰۳ + شماره ۱۶ + دوره جدید

نکته +

رژیم های غذایی به چه کسانی توصیه می شود؟

چاقی یک مشکل رو به رشد در سراسر جهان است که میلیون ها نفر را تحت تأثیر قرار داده و منجر به مشکلات سلامتی متعددی می شود. در حالی که عوامل زیادی وجود دارند که می توانند در چاقی نقش داشته باشند، افزایش ناگهانی وزن که با عنوان چاقی ناگهانی نیز شناخته می شود اغلب توسط ترکیبی از عوامل ایجاد می شود که علاوه بر مشکلات سلامتی، فشار روانی زیادی نیز به فرد وارد می کند. از سوی دیگر چاقی و اضافه وزن باعث بروز مشکلات ساختار قامتی و کمردرد هم شده است. بیماری های بسیاری از جمله پرفشاری خون، دیابت نوع ۲، کبد چرب و... هم ناشی از افزایش وزن در افراد است. روز به روز هم آمار مبتلایان به این بیماری های بیشتر و سن ابتلا هم کاهش پیدا می کند. به همین دلیل متخصصان توصیه می کنند، اگر دچار اضافه وزن هستید از همین امروز با تمرین و تغذیه مناسب - البته تحت نظر کارشناس - برنامه کاهش وزن خود را آغاز کنید.

مسئله مهم اینجاست که افراد بدون رعایت رژیم غذایی مناسب، کالری مناسب و مورد نیاز بدن شان را رعایت نمی کنند. غذاهای فرآوری شده، فست فود و نوشیدنی های شیرین که عمدتاً حاوی کالری، قند و چربی بالا هستند در وعده های غذایی شان گنجانده و منجر به افزایش سریع وزن و چاقی آنها می شود. به همین دلیل رعایت رژیم غذایی مناسب برای تمامی این افراد ضرورت دارد. البته برخی افراد هم هستند که وزن مناسب دارند و فعالیت بدنی انجام می دهند، اما این افراد هم با استفاده از تغذیه مناسب می توانند وزن و انرژی دلخواه شان را حفظ کنند.

برخی افراد هم به اصطلاح جزو گروه هایی هستند که هر چه می خورند چاق نمی شوند، به همین دلیل نه فعالیت بدنی دارند و نه رژیم غذایی مناسب. به این افراد هم توصیه می شود که به وزنشان اکتفا نکنند و حتماً برنامه مناسب تغذیه و ورزش داشته باشند. مهم تر از وزن افراد، نسبت چربی به عضله است و افرادی که به ظاهر اضافه وزن ندارند ممکن است درصد عضله پایین و درصد چربی بالایی داشته باشند. این گروه هم مستعد بیماری هستند.

درباره شروع یک رژیم غذایی مناسب و عبور آسان از اضافه وزن و چاقی بیشتر بدانید

عبور موفق از چاقی

یکی از مهم ترین دلایلی که شروع رژیم غذایی را برای افراد سخت می کند، این است که تصور می کنند با یک وضعیت سخت و عذاب آور روبرو خواهند شد. این در حالی است که برخی، خودسرانه رژیم می گیرند و اگر انتخابشان در رژیم ها نامتعادل باشد، وضعیت خوبی نخواهند داشت. برخی دکتر نماها هم رژیم هایی به مراجعانشان توصیه می کنند که سلامت افراد را به خطر می اندازد. مریم شیرافکن، کارشناس تغذیه و کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش در باره شروع یک رژیم مناسب و کارهایی که می تواند روند کاهش وزن و عبور از چاقی را تسهیل و تسریع کند به سوالات همشهری پاسخ داده که در ادامه می خوانید.



چه عواملی می تواند روند کاهش وزن را تسریع کند؟

کاهش مصرف شکر، انواع کربوهیدرات ساده، نان سفید، غذاهای سرخ شده، فست فودها و نوشیدنی های گازدار در ابتدای راه می تواند بسیار کمک کننده باشد. در ادامه هم شروع یک برنامه سبک ورزشی مطابق سطح آمادگی بدنی فرد می تواند او را در طول رژیم غذایی و کاهش وزن سبک تر و سر حال تر نگه دارد. به عنوان مثال اگر می خواهید با رژیم فستینگ وزن کم کنید، از حداقل ۱۲ ساعت فستینگ شروع کنید و به تدریج آن را به ۱۶ ساعت برسانید. باید اجازه دهید به مرور این برنامه بخشی از زندگی شما شود.

مهم ترین توصیه برای کسانی که دوست دارند رژیم بگیرند؟

این افراد باید در وعده های غذایی از پروتئین و سبزی بیشتر و کربوهیدرات کمتر استفاده کنند. نباید انتظار داشته باشند که در مدت زمان کوتاه به وزن و فرم ایده آل برسند. حفظ آرامش و داشتن خواب مناسب هم می تواند به هضم و جذب مناسب مواد غذایی مصرفی کمک و روند کاهش وزن را تسریع کند.

در پایان رژیم چه کارهایی می تواند به افراد در حفظ کاهش وزن کمک کند؟

تغییر بهتر است در سبک زندگی باشد، در این صورت دیگر از واژه رژیم استفاده نمی کنیم و تغذیه درست و مناسب به عنوان بخشی از زندگی روزانه، ملاک قرار می گیرد. بعد از اینکه با رژیم به وزن دلخواه خود رسیدید، با استفاده از تغذیه مناسب و کالری دریافتی روزانه ای که متناسب با قد، وزن و میزان فعالیت بدنی شما باشد می توانید وزن دلخواهتان را حفظ کنید. افزودن فعالیت بدنی روزانه به برنامه زندگی تان امری ضروری است. ورزش هم کمک می کند تا سبک تر و سر حال تر باشید و راحت تر وزن کم کنید.

برخی دکتر نماها، مثل رژیم های کم کالری که بین ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ کالری دارند و این رژیم ها به شدت سلامت افراد را به خطر می اندازد.

کاهش وزن استاندارد چقدر است؟

افرادی که تصمیم به کاهش وزن دارند، باید در طول یک ماه ۴ کیلوگرم وزن کم کنند تا گرفتار عوارض کاهش وزن سریع نشوند.

آیا فعالیت ورزشی به تنهایی می تواند منجر به کاهش وزن شود و نیازی به رژیم نباشد؟

ورزشکاری که ساعت های طولانی ورزش سنگین انجام می دهند، دچار اضافه وزن نمی شوند، اما برای اینکه بتوانند بهترین بهره را از ورزش خود ببرند و در عین حال میزان توان بدنی خود را حفظ کنند، باید تغذیه ای درست و مناسب کالری مصرفی شان داشته باشند. افرادی هم که دچار اضافه وزن هستند بهتر است ترکیبی از ورزش و تغذیه مناسب را دنبال کنند.

مهم ترین نکته در رژیم های غذایی چیست؟

پایبندی به سبک زندگی و رژیم غذایی سالم مؤثرترین شکل زندگی است که فرد را از هرگونه اضافه وزن و بیماری های ناشی از آن نجات می دهد. هنگامی که تغذیه سالم مبتنی بر نیاز بدن همراه با فعالیت بدنی روزانه - حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت هوازی - مدیتریت استرس و خواب مناسب باشد، فرد در طول عمر خود سلامت و شادابی هم دارد.

چرا خیلی ها نمی توانند رژیم را رعایت کنند؟

واژه رژیم اغلب به عنوان یک کار سخت و کوتاه مدت در ذهن تداعی می شود و افراد معمولاً منتظر پایان رژیم و آزاد شدن از قید و بند آن هستند، به همین دلیل افراد چاق بارها و بارها تجربه کاهش وزن با سختی را دارند اما مدت کوتاهی پس از ترک رژیم، به وزن سابق برمی گردند؛ به همین دلیل توصیه می شود که برای کاهش وزن رژیم های سخت و کم کالری نداشته باشید.

برای شروع یک رژیم باید چه کرد تا منجر به شکست بارها کردن در نیمه راه نشود؟

توصیه می شود که در ابتدای شروع رژیم غذایی، لیستی تهیه کنید و در آن مضرات اضافه وزن خود را بنویسید. مثلاً من نمی توانم لباس هایی را که دوست دارم، بپوشم یا دچار دیابت و کبد چرب شده ام و... بعد از آن لیستی تهیه کنید و مزایای کاهش وزن خود را بنویسید. هر روز این دو لیست را مطالعه کنید. اما مسئله اینجاست که بسیاری از رژیم ها نامتعادل و بیشتر آزاردهنده و مضر هستند، حتی از طرف

