

فقط با تغییر چند عادت کوچک، رژیم بگیرید

# میانبرهایی بی دردسر برای رسیدن به وزن مناسب

نیره محمودی

از نظر علمی ثابت شده است رژیم غذایی غنی از میوه‌ها و سبزیجات فواید متعددی از جمله کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن و حفظ سلامت بدن را در پی دارند، با این حال ایجاد تغییرات عمده در رژیم غذایی گاهی اوقات می‌تواند بسیار طاقت‌فرسا باشد. برای حل این مشکل به جای ایجاد تغییرات دشوار، می‌توان روشی ساده‌تر شروع کرد. در این مطلب تلاش کرده‌ایم به چند تغییر کوچک اما مؤثر برای یک رژیم غذایی سالم اشاره کنیم. این نکات از منابع معتبر جمع‌آوری و توسط پزشکان حاذق تغذیه توصیه شده‌اند. لازم نیست سعی کنید همه این توصیه‌ها را یک‌جا انجام دهید، شاید بهترین روش این باشد که این تغییرات را به مرور در زندگی خود جاری کنید.



## آرام غذا بخورید

سرعت غذا خوردن بر میزان غذا خوردن و همچنین روند افزایش وزن شما تأثیر می‌گذارد. در واقع، مطالعاتی که سرعت‌های مختلف غذا خوردن را با یکدیگر مقایسه می‌کنند نشان می‌دهند افرادی که سریع غذا می‌خورند، احتمال بیشتری دارد که بیشتر غذا بخورند و شاخص توده بدنی (BMI) بالاتری نسبت به افراد آهسته‌خور دارند. اشتهای شما، میزان غذایی که می‌خورید و میزان سیری شما همگی توسط هورمون‌ها کنترل می‌شوند. هورمون‌ها به مغز شما سیگنال می‌دهند که آیا گرسنه هستید یا سیر، با این حال، حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا مغز شما این پیام‌ها را دریافت کند، به همین دلیل است که آهسته‌تر غذا خوردن ممکن است به مغز شما زمان لازم را بدهد تا بفهمد شما سیر شده‌اید. مطالعات نشان می‌دهد که آهسته غذا خوردن ممکن است تعداد کالری‌هایی را که در وعده‌های غذایی مصرف می‌کنید، کاهش دهد و به کاهش وزن شما کمک کند.



## جای چیپس، پاپ کورن میل کنید!

شاید تعجب کنید اگر بداند که ذرت پوداده غله کاملی است که سرشار از مواد مغذی و فیبر است. یک وعده (۱۰۰ گرم) پاپ کورن حاوی ۲۸۷ کالری و ۱۵ گرم فیبر است، در حالی که همان مقدار چیپس سیبزمینی حاوی ۵۳۳ کالری و تنها سه گرم فیبر است. رژیم‌های غذایی غنی از غلات کامل و سالم با کاهش خطر التهاب و بیماری قلبی مرتبط است. برای یک میان‌وعده سالم، سعی کنید پاپ کورن خود را در خانه درست کنید و جیرا آن را از بیرون تهیه نکنید. بسیاری از برندهای تجاری پاپ کورن را با چربی، شکر و نمک تهیه می‌کنند که سالم‌تر از چیپس سیبزمینی نیست.



## رژیم غذایی و ماست یونانی

ماست یونانی (یا ماست به سبک یونانی) غلیظ‌تر و خامه‌ای‌تر از ماست معمولی است. آن را صاف کرده‌اند تا آب پنیر اضافی آن که قسمت آبکی شیر است از بین برود. این فرایند منجر به محصول نهایی می‌شود که چربی و پروتئین بیشتری نسبت به ماست معمولی دارد، در واقع این نوع ماست حاوی دو برابر بیشتر از همان مقدار ماست معمولی یا تا ۱۰ گرم پروتئین در هر ۱۰۰ گرم است. خوردن یک منبع خوب پروتئین می‌تواند به شما کمک کند برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید که می‌تواند به مدیریت اشتها و کاهش مصرف غذا کمک کند. به علاوه از آنجا که ماست یونانی صاف شده است، حاوی کربوهیدرات و لاکتوز کمتری نسبت به ماست معمولی است. این باعث می‌شود برای افرادی که از رژیم غذایی کم کربوهیدرات پیروی می‌کنند یا عدم تحمل لاکتوز دارند، مناسب باشد.

## خواب کافی و باکیفیت

اهمیت خواب خوب را نمی‌توان نادیده گرفت. کم‌خوابی تنظیم اشتها را مختل می‌کند و اغلب منجر به افزایش اشتها و افزایش مصرف کالری و افزایش وزن می‌شود، در واقع افرادی که خیلی کم می‌خوابند، نسبت به کسانی که به اندازه کافی می‌خوابند، به طور قابل توجهی وزن بیشتری دارند. کم‌خوابی همچنین بر تمرکز، پرهوری، عملکرد ورزشی، متابولیسم و عملکرد سیستم ایمنی تأثیر منفی می‌گذارد. علاوه بر این، خطر ابتلا به چندین بیماری از جمله شرایط التهابی و بیماری قلبی را افزایش می‌دهد، به همین دلیل مهم است سعی کنید به میزان کافی خواب باکیفیت خوب داشته باشید.



## صبحانه تخم مرغ بخورید

تخم‌مرغ فوق‌العاده سالم است، به خصوص اگر آن را صبح بخورید. تخم‌مرغ سرشار از پروتئین باکیفیت و سرشار از مواد مغذی و ضروری‌ای است که افراد اغلب به اندازه کافی آنها را در سایر مواد غذایی دریافت نمی‌کنند. همچنین خوردن تخم مرغ در صبحانه احساس سیری را افزایش می‌دهد. این باعث می‌شود افراد در وعده‌های غذایی بعدی کالری کمتری مصرف کنند، بنابراین تخم مرغ می‌تواند برای کاهش وزن بسیار مفید باشد. به این ترتیب جایگزین کردن صبحانه فعلی با تخم‌مرغ ممکن است فواید زیادی برای سلامتی شما به همراه داشته باشد.

## ابتدا سبزیجات بخورید

یک راه مؤثر برای اینکه سبزی‌های غذایی خود را حتماً می‌خورید، لذت بردن از آن به عنوان پیش‌غذاست. با انجام این کار، به احتمال زیاد تمام سبزی‌های خود را در حالی که گرسنه هستید تمام می‌کنید. این ممکن است باعث شود از سایر اجزای غذای‌تان که کم‌مصرف هستند، کمتر بخورید. غذاهای دارای سبزیجات به طور کلی شما را به خوردن کالری کمتر و سالم‌تر سوق می‌دهند که می‌تواند منجر به کاهش وزن شود. به علاوه، خوردن سبزیجات قبل از یک وعده غذایی غنی از کربوهیدرات، اثرات مفیدی بر سطح قند خون دارد.

## آب کافی بنوشید

نوشیدن آب کافی برای سلامتی شما مهم است. بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند نوشیدن آب می‌تواند موجب کاهش وزن یا حفظ وزن شود. نوشیدن آب حتی ممکن است مقدار کالری‌هایی را که در روز می‌سوزانید، افزایش دهد. مطالعات همچنین نشان می‌دهند نوشیدن آب قبل از غذا می‌تواند اشتها و مصرف غذا را در طول وعده غذایی بعدی کاهش دهد، با این حال، مهم‌ترین کار، نوشیدن آب به جای نوشیدنی‌های دیگر است. این کار ممکن است مصرف شکر و کالری شما را به شدت کاهش دهد. نوشیدن منظم آب همچنین به بهبود کیفیت رژیم غذایی مرتبط است و می‌تواند کالری دریافتی شما را از سایر نوشیدنی‌ها کاهش دهد.

## افزایش مصرف پروتئین

یک مطالعه نشان داده خوردن یک وعده غذایی با پروتئین بالا باعث کاهش سطح گرلین، هورمون گرسنگی و دریافت یک وعده غذایی پر کربوهیدرات در افراد چاق می‌شود. علاوه بر این، پروتئین به شما کمک می‌کند توده عضلانی را حفظ کنید و همچنین ممکن است کمی تعداد کالری‌هایی را که در روز می‌سوزانید، افزایش دهد. پروتئین همچنین برای جلوگیری از تحلیل توده عضلانی که می‌تواند با کاهش وزن و با افزایش سن اتفاق بیفتد، بسیار اهمیت دارد.

اگر می‌خواهید وزن کم کنید، سعی کنید یک منبع پروتئین به هر وعده غذایی و میان‌وعده اضافه کنید. این به شما کمک می‌کند برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید و میل شدید به غذا و احتمال پر خوری را کاهش دهید. منابع خوب پروتئین عبارتند از: محصولات لبنی، آجیل، کره بادام زمینی، تخم‌مرغ، لوبیا، گوشت بدون چربی.

## سرخ کردن ممنوع

روشی که شما غذای خود را تهیه می‌کنید می‌تواند تأثیرات آن غذا را بر سلامتی شما به شدت تحت تأثیر قرار دهد. گریل کردن و سرخ کردن از روش‌های رایج پخت گوشت و ماهی هستند، اما در زمان این نوع پخت‌ها، چندین ترکیب بالقوه سمی تشکیل می‌شود. این ترکیب‌ها عبارتند از: هیدروکربن‌های آروماتیک چند حلقه، محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته و آمین‌های هتروسیکلیک که همه این ترکیبات با چندین بیماری از جمله سرطان و بیماری قلبی مرتبط هستند. روش‌های پخت سالم‌تر عبارتند از: پختن با فر، کباب کردن، پختن در آب، پختن با زودپز، جوشاندن، پخت با آرام‌پز، خورشت و کیسه‌پزی. این روش‌های پخت از تشکیل ترکیبات مضر جلوگیری می‌کنند و غذای سالم تحویل شما می‌دهند. می‌توانید از غذای کبابی یا سرخ‌شده گاهی لذت ببرید، اما توصیه این است که از غذاهایی که با این نوع روش‌های پخت تهیه می‌شوند، چندان استفاده نکنید.



## میوه را بنوشید!

میوه‌ها سرشار از آب، فیبر، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. مطالعات انجام‌گرفته بارها خوردن میوه را با کاهش خطر ابتلا به چندین بیماری مانند بیماری قلبی، دیابت نوع ۲ و سرطان مرتبط دانسته‌اند. از آنجا که میوه‌ها حاوی فیبر و ترکیبات مختلف گیاهی هستند، فواید طبیعی آنها به طور کلی بسیار آهسته‌ضم می‌شوند و باعث افزایش شدید سطح قند خون نمی‌شوند، با این حال این واقعیت در مورد آمیوه‌ها صدق نمی‌کند. بسیاری از آمیوه‌ها از میوه‌های واقعی ساخته نمی‌شوند، بلکه از کنسانتره و شکر تهیه می‌شوند. برخی از انواع آمیوه‌ها حتی ممکن است به اندازه یک نوشابه شیرین حاوی قند باشند.



## انتخاب نان غلات کامل

شما می‌توانید با انتخاب نان سیوسدار به جای نان غلات تصفیه‌شده، رژیم غذایی خود را کمی سالم‌تر کنید. غلات تصفیه‌شده با بسیاری از مشکلات سلامتی مرتبط است. از سوی دیگر، غلات کامل با انواع فواید سلامتی، از جمله کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری قلبی، و سرطان مرتبط است. نان سیوسدار همچنین منبع خوبی برای مولد نظیر فیبر، ویتامین‌های گروه B، مواد معدنی مانند روی، آهن، منیزیم و منگنز است. انواع مختلفی از نان غلات کامل موجود است و بسیاری از آنها حتی طعم بهتری نسبت به نان تصفیه‌شده دارند.

## بیشتر در خانه آشپزی کنید

سعی کنید بیشتر شنب‌ها به جای اینکه بیرون غذا بخورید، در خانه آشپزی کنید. نخست اینکه از نظر هزینه، به‌صرفه‌تر است. دوم اینکه با پختن غذای خود، دقیقاً می‌دانید که مواد آن چیست و لازم نیست در مورد مواد پر کالری یا ناسالم در غذای خود از کسی پرس‌وجو کنید. همچنین با پختن حجم بیشتری از غذای شب، غذاهای باقی‌مانده را برای روز بعد نیز خواهید داشت و به این ترتیب از یک وعده غذایی سالم دیگر نیز اطمینان حاصل خواهید کرد. نکته آخر اینکه بر اساس نتایج مطالعات معتبر، پخت‌وپز در خانه با خطر چاقی کمتر و بهبود کیفیت رژیم غذایی، به ویژه برای کودکان مرتبط است.



## امتحان غذای سالم و جدید

بسیاری از مردم تمایل دارند از دستورالعمل‌های مشابه بارها و بارها استفاده کنند، بنابراین ممکن است سال‌ها یک فهرست غذایی را هر هفته تکرار کنند. این فهرست‌ها سالم باشند یا ناسالم، امتحان کردن غذاهای جدید می‌تواند به غذای شما تنوع بیشتری بدهد و شما را از کابوس غذاهای تکراری نیز رهایی بخشد. سعی کنید حداقل یک بار در هفته یک غذای سالم جدید آماده کنید. این اقدام می‌تواند میزان مصرف غذا و مواد مغذی شما را تغییر دهد و می‌توان امیدوار بود غذایی جدید و مغذی را به برنامه روزانه خود اضافه کرده‌اید.



## سیب‌زمینی فقط پخته

سیب‌زمینی بسیار سیرکننده است و معمولاً در اغلب غذاهای پای ثابت است، با این حال روش پخت سیب‌زمینی تا حد زیادی تعیین‌کننده تأثیرش بر سلامتی بدن است. ۱۰۰ گرم سیب‌زمینی پخته حاوی ۹۳ کالری است، در حالی که همان مقدار سیب‌زمینی سرخ‌کرده شامل بیش از سه برابر (۳۳۳ کالری) کالری است. علاوه بر این، سیب‌زمینی سرخ‌شده به طور کلی حاوی ترکیبات مضر مانند آلدئیدها و چربی‌های ترانس است. جایگزین کردن سیب‌زمینی سرخ‌کرده با سیب‌زمینی پخته یا پز روشی مؤثر برای کاهش کالری و پر هیز از این ترکیبات ناسالم است.

## از سالاد استفاده کنید

گاهی سفارش سالاد پیش از غذا و خوردن آن یک موفقیت در رعایت رژیم غذایی سالم تلقی می‌شود، به شرط آنکه سالاد با سبزیجات مختلف خام یا آب‌پز باشد، با این حال همه سالادها به یک اندازه سالم نیستند، در واقع برخی سالادها در سس‌های پر کالری غرق می‌شوند که ممکن است کالری آنها حتی نسبت به سایر موارد موجود در منو بیشتر باشد. وقتی سالاد سفارش دادید، از کارسون بخواهید سس را کنار سالاد به شما بدهد تا به این ترتیب اندازه وعده و میزان کالری مصرفی شما در سس سالاد کنترل شود.

## از غذاهای رژیمی دوری کنید

غذاهای به اصطلاح رژیمی می‌توانند بسیار فریبنده باشند. این نوع غذاها معمولاً میزان چربی‌شان به طور چشمگیری کاهش یافته است و اغلب به آنها برچسب بدون چربی، کم‌چربی، کاهش دهنده چربی یا کم‌کالری زده می‌شود، با این حال برای چیران طعم و بافت از دست‌رفته چربی، شکر و سایر مواد اغلب به این نوع غذاها اضافه می‌شوند، بنابراین بسیاری از غذاهای رژیمی در نهایت حاوی قند بیشتر و گاهی حتی کالری بیشتری نسبت به هم‌تان بر چرب خود هستند. پیشنهاد ما این است که به جای این غذاهای به اصطلاح رژیمی، از غذاهای کاملی مانند میوه‌ها و سبزیجات استفاده کنید.

ورزش موجب کاهش وزن، افزایش سطح انرژی خود، کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن و خواب خوب خواهد شد. سعی کنید هر روز حدود ۳۰ دقیقه ورزش یا شدت متوسط تا زیاد انجام دهید یا به سادگی از پله‌ها بالا بروید و در صورت امکان یک پیاده‌روی کوتاه داشته باشید.

## فعال‌تر شوید

تغذیه خوب و ورزش اغلب دست به دست هم می‌دهند تا سلامت روح و جسم شما را تضمین کنند. ثابت شده است ورزش خلق‌وخو را بهبود می‌بخشد و همچنین احساس افسردگی، اضطراب و استرس را کاهش می‌دهد. این موارد در مطالعات به عنوان برخی علل پر خوری احساسی شناسایی شده‌اند. افزون بر تقویت عضلات و استخوان‌ها،

