



## این نشانه ها می گویند برای کاهش وزن باید بیشتر غذا بخورید!

کاهش وزن و صرفه جویی در خرج کردن پول زیاد با هم متفاوت نیستند. برای دومی نیاز است که کمتر خرج کنید و برای اولی باید کالری کمتری دریافت کنید. اما چیزی که بیشتر مردم نمی دانند این است که کاهش بیش از حد کالری می تواند در واقع کاهش وزن را متوقف کند.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، کم کردن بیش از حد کالری دریافتی همیشه تاثیر معکوس داشته و به همین دلیل است که بدن برای سوزاندن کالری به کالری نیاز دارد. این حالت بسیار شبیه زمانی است که می خواهید آتش روشن کنید. برای روشن نگه داشتن آتش باید در آن هیزم بریزید.

به غذا مانند آتش بدنتان نگاه کنید. غذا آتش سوخت و ساز بدن را روشن نگه می دارد و کاهش وزن را ممکن می کند. وقتی به اندازه کافی غذا بخورید بدن ابتدا از غذا به عنوان سوخت استفاده می کند سپس به سراغ چربی که برای انرژی ذخیره کرده بوده می رود. اما اگر کالری دریافتی خود را به شدت محدود کنید بدن به حالت قحطی می رود و شروع به از بین بردن بافت عضلانی می کند تا ذخایر انرژی اش را پر کند. در نهایت این حالت منجر به کند شدن سوخت و ساز و دشواری در کاهش وزن می شود.

بعلاوه، دنبال کردن یک برنامه فوق العاده کم کالری کار سختی است. برای مثال صبحانه ای بسیار کم کالری و محدود باعث می شود در طول روز احساس گرسنگی کنید و در برابر هوس های غذایی کم بیاورید و یا در وعده ناهار پرخوری کنید.

با اینکه میزان کالری دریافتی بر اساس سن، جنسیت و سطح فعالیت برای هرکس متفاوت است اما مردان باید روزانه حداقل ۲۲۰۰ تا ۲۶۰۰ کالری دریافت کنند. همین که میزان دریافت کالری تان به زیر این مقدار برود انجام فعالیت های بیولوژی پایه ای که سالم نگهمان می دارد برای بدن دشوار می شود. نمی دانید این مقدار کالری را دریافت می کنید؟ در ادامه می خواهیم درباره نشانه هایی صحبت کنیم که می گویند کالری دریافتی تان برای کاهش وزن کم است.

تمام مدت به غذا فکر می کنید

نمی توانید به کارهایی که میخواستید عصر انجام دهید برسید چون دائماً فکر غذا تمرکزتان را بهم می زند؟ شاید دلیلش این باشد که به اندازه کافی غذا نمی خورید.

خوردن میان وعده های سالم در بین وعده های غذایی میزان کالری دریافتی در روزتان را افزایش می دهد و باعث می شود روی چیزهایی غیر از غذا تمرکز کنید. با دور ماندن از گرسنگی و پرخوری، توصیه می شود میان وعده ای پروتئینی را با چیزی که سرشار از فیبر باشد ترکیب کنید. پنیر محلی و یا یک مشت کوچک آجیل به همراه مقداری میوه.

وعده ها را جا می اندازید و یا به کلی میان وعده ها را حذف کرده اید

جا انداختن صبحانه و گرسنگی دادن به خود تا وعده ناهار کلید رفتن به سمت کاهش وزن نیست. مسملما برای کاهش وزن باید حواستان به کالری ها باشد. اما اگر بیش از حد خود را محدود کنید پیوسته احساس محرومیت خواهید کرد.

این احساس محرومیت دقیقا همان چیزی است که بعدها باعث می شود رژیم خود را بشکنید و به پرخوری رو بیاورید.

اگر عادت کرده باشید که پیوسته چیزی بخورید محدود کردن خود به رژیمی که تنها سه وعده کوچک در طول روز دارد می تواند باعث شود دائم بیشتر هوس غذا کنید. برای اینکه در مسیر اهداف کاهش وزن خود بمانید. توصیه می شود علاوه بر داشتن وعده های اصلی برای خود میان وعده نیز در نظر بگیرید و در تمام این وعده ها از غذاهای سالم مانند محصولات تازه، گوشت های بدون چربی، چربی های سالم و غلات کامل استفاده کنید.

سررد و حشتناکی دارید

مغز با گلوکوزی که در خون است و از کربوهیدرات ها گرفته شده فعال می ماند. خود را بیش از حد از کالری و کربوهیدرات محروم کنید تا مغزتان محتاج به انرژی شود. در چنین حالتی احساس لرزش، گیجی یا سبک شدن سر می کنید و یا ممکن است دچار سردرد های بی دلیل شوید. اینها نشانه آن است که به اندازه کافی کالری دریافت نمی کنید و قند خونتان زیادی پایین آمده.

اضافه کردن کالری و کربوهیدرات به برنامه غذایی تان خیلی ساده باعث می شود سر دردتان خوب شود و همچنین کاهش وزنتان نیز ساده تر می شود.

سختی ورزش کردن باعث می شود بخواهید چرت بزنید

اگر حتی فکر ورزش کردن باعث می شود دلتان بالشتان را بخواهد می تواند بدان معنا باشد که به اندازه کافی کالری دریافت نمی کنید. وقتی به اندازه کافی غذا دریافت نکنید تمام مدت احساس خستگی خواهید کرد و در نتیجه انگیزه تان از دست می رود. فوق العاده تحریک پذیر شده اید

اگر تا به حال بیش از حد منتظر شام شده باشید حتما می دانید معنای عصبانیت بر اثر گرسنگی چیست. اگر بیش از حد کالری های دریافتی خود را محدود کنید دقیقا همین اتفاق برایتان خواهد افتاد.

در واقع، برخی تحقیقات اظهار می کنند عمل کنترل خود (مانند استفاده از برخی برنامه های غذایی محدود) در واقع همراه است با رفتاری پرخاشگرانه. اگر سعی در کاهش وزن دارید باید کالری های دریافتی خود را تنها به اندازه ای کم کنید که لاغر شوید نه اینکه اخلاقتان تغییر کند.

وعده های غذایی به هیچ وجه سیر کننده نیستند

محدود کردن خود به خوردن یک سالاد معمولی برای شام تنها باعث می شود احساس خالی بودن کنید و غذای بیشتری بخواهید. اما اگر باقی بشقاب خود را با غلات کامل، چربی های سالم و پروتئین پر کنید بعد از این وعده خیلی کمتر دچار هوس های غذایی می شوید. همچنین با این کار بدنتان را پر کرده اید از مواد معدنی که به آنها نیاز دارد.

کنترل وعده های غذایی به معنای وعده های ناچیز نیست. کنترل وعده غذایی یعنی بیشتر غذای سالم بخوریم و مصرف غذاهای ناسالم را کم کنیم.

دریافت کننده: سولماز ظریفی / انتشار دهنده: زهره حاجیان

۷۰۴/۷۰۰