



تغذیه در کاهش وزن

Nutrition in weight loss

Nutrition in weight loss

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

- ◀ مکمل های پروبیوتیک مصرف کنید.
- مصرف مکمل های پروبیوتیک حاوی باکتری های زیرگروه خانواده لاکتوباسیلوس، توده چربی را کاهش می دهد.
- ◀ غذاهای تند و تیز مصرف کنید.
- فلفل چیلی حاوی کپسایسین است ، یک ترکیب تند که می تواند متابولیسم را افزایش داده و اشتهای شما را کمی کاهش دهد.
- ◀ ورزش هوازی انجام دهید.
- انجام تمرینات هوازی راه عالی برای سوزاندن کالری و بهبود سلامت جسمی و روحی شما است.
- ◀ وزنه بلند کنید.
- وزنه زدن می تواند متابولیسم شما را بالا نگه دارد و از دست دادن توده عضلانی گرانبها جلوگیری کند.
- ◀ فیبر بیشتری مصرف کنید.
- فیبر می تواند سیری را افزایش داده و به شما در کنترل وزن در طولانی مدت کمک کند.
- ◀ سبزیجات و میوه های بیشتری مصرف کنید.
- مقدار بالای دریافت آنها انرژی کمی را به بدن می رسانند ، درحالیکه خاصیت سیرکنندگی زیادی دارند.
- ◀ خوب بخوابید.
- توجه به خواب کافی به اندازه تغذیه سالم و ورزش اهمیت دارد.
- ◀ اعتیاد به غذا را برطرف کنید.
- ◀ پروتئین بیشتری مصرف کنید.
- پیروی از رژیم غذایی سرشار از پروتئین باعث افزایش متابولیسم و کاهش اشتها می شود.
- ◀ مکمل پروتئین آب پنیر
- اگر برای دریافت پروتئین کافی در رژیم غذایی خود مشکل دارید ، مصرف مکمل می تواند به شما کمک کند.
- ◀ از نوشیدنی های قندی از جمله نوشابه و آب میوه پرهیز کنید.
- کالری ناشی از شکر مایع ممکن است چاق کننده ترین بخش رژیم غذایی مدرن باشد.
- میوه کامل مصرف کنید ، اما آب میوه را به طور کامل محدود کنید.
- ◀ غذای سالم مصرف کنید.
- به جای پیروی از رژیم غذایی ، هدف خود را تبدیل به فردی سالم تر ، شادتر و مناسب تر کنید. به جای محروم کردن بدن خود ، بر نوع تغذیه تمرکز کنید.
- ◀ آهسته تر بجوید.
- آهسته جویدن می تواند به شما در مصرف کالری کمتر و افزایش تولید هورمون های مرتبط با کاهش وزن کمک کند.



- ◀ کربوهیدرات های تصفیه شده کمتر مصرف کنید.
- کربوهیدرات های تصفیه شده می توانند قند خون را به سرعت افزایش دهند ، که منجر به گرسنگی ، اشتها و افزایش مصرف غذا چند ساعت بعد می شود.
- ◀ از رژیم غذایی کم کربوهیدرات استفاده کنید.
- چنین رژیم غذایی می تواند به شما در کاهش وزن ۲ تا ۳ برابر رژیم غذایی کم چرب استاندارد کمک کند و در عین حال سلامت شما را نیز بهبود بخشد.
- ◀ از بشقاب های کوچکتر استفاده کنید.
- ◀ کنترل غذا یا شمارش کالری را انجام دهید.
- داشتن یک دفتر ثبت غذایی یا گرفتن عکس از وعده های غذایی شما می تواند به کاهش وزن شما کمک کند .
- ◀ در صورت گرسنگی غذای سالم در اطراف خود نگه دارید.
- در صورت گرسنگی بیش از حد ، نگهداری غذای سالم در مجاورت شما می تواند از مصرف چیزهای ناسالم جلوگیری کند. میان وعده هایی که به راحتی قابل حمل و ساده هستند ، شامل میوه ها، آجیل ، هویج ، ماست و تخم مرغ آب پز است.



Nutrition in weight loss



◀ ۲۴ نکته برای کاهش وزن ▶

◀ با فاصله نیم ساعت قبل از غذا آب بنوشید.

نوشیدن آب می تواند متابولیسم را افزایش دهد و به شما کمک می کند کالری بیشتری بسوزانید.

◀ قهوه تلخ بنوشید.

کافئین موجود در قهوه می تواند متابولیسم و چربی سوزی را افزایش دهد.

◀ چای سبز بنوشید.

سرشار از آنتی اکسیدان های قوی به نام کاتچین است که با کافئین برای افزایش چربی سوزی اثر هم افزایی دارد.

◀ روزه داری متناوب را امتحان کنید.

روزه داری متناوب یک الگوی غذایی رایج است که در آن افراد بین دوره های روزه داری و مصرف غذا سپری می کنند. کاهش توده عضلانی را که معمولا با رژیم های کم کالری مرتبط است کاهش دهد.

◀ شکر اضافه شده را کاهش دهید.

مصرف قند و شربت ذرت با فروکتوز بالا با افزایش خطر چاقی و همچنین شرایطی از جمله دیابت نوع ۲ و بیماری های قلبی ارتباط دارد.



Nutrition in weight loss

◀ کاهش وزن سالم چیست؟ ▶

طبیعی است که هرکسی که سعی در کاهش وزن دارد، بخواهد آن را خیلی سریع کاهش دهد. اما افرادی که به تدریج و پیوسته وزن خود را کاهش می دهند. مثلا افرادی که حدود نیم تا یک کیلوگرم در هفته کاهش وزن دارند موفق تر هستند. کاهش وزن سالم شامل تغییرات طولانی مدت در عادات غذایی فرد و ورزش روزانه می باشد.

برای صبحانه تخم مرغ مصرف کنید.

جایگزینی تخم مرغ با غلات سبب می شود وزن و چربی بیشتری را از دست بدهید