

## چگونه با اصلاح سبک زندگی به وزن ایده‌آل برسیم؟

## چی نخورم تا لاغر بشم!

## نان سفید

با وجود این‌که نان سفید به طور فراوان در نانوائی‌ها و فروشگاه‌ها یافت می‌شود، اما می‌تواند برای سلامتی مضر باشد. از آنجا که نان سفید را با آرد تصفیه شده تولید می‌کنند و سطح گلیکوزیله بالایی دارد، با بالا بردن شاخص گلیسمی در بدن باعث افزایش قندخون می‌شود، همچنین فشارخون را هم بالا می‌برد.

در مطالعه‌ای نشان داده شده که مصرف روزانه دو تکه نان سفید که برابر با ۱۲۰ گرم است، ۴۰ درصد شانس ابتلا به چاقی و افزایش وزن را بالا خواهد برد.

## برنج سفید

برنج سفید، چربی بسیار کمی دارد. مواد مغذی یعنی فیبر و پروتئین آن هم کم است. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف مداوم و بی‌رویه برنج سفید، باعث افزایش وزن می‌شود. همچنین، برنج سفید به دلیل داشتن نشاسته فراوان به طور سریع میزان قندخون را افزایش می‌دهد و این مسئله در درازمدت خوب نیست.

بهتر است برنج قهوه‌ای جایگزین برنج سفید شود تا با جذب فیبر و پروتئین بیشتر، لاغر شوید یا این‌که از سبوس برنج قهوه‌ای استفاده و فیبر و ویتامین‌های موجود در آن را به غذای خود اضافه کنید.

«چی بخورم تا لاغر شم»؛ این سوالی است که

خیلی وقت‌ها با آن مواجه می‌شویم و از دیگران و کسانی که فکر می‌کنیم تخصصی در زمینه

چاقی و لاغری دارند، می‌پرسیم. اما ما چرا از همین جا شروع می‌شود. اصلی‌ترین اشکال سبک زندگی ما که اضافه‌وزن داریم و می‌خواهیم لاغر شویم در این است که حتی برای لاغر شدن هم به دنبال این هستیم که چه چیزی باید بخوریم!

این در حالی است که برای لاغری و کاهش وزن نخستین باوری که باید در ما به وجود بیاید این است که بدانیم چه چیزهایی را نباید بخوریم! اصلاً یک جورهایی این نبایدها از نبایدها مهم‌تر است.

قدر مسلم حتی اگر چیزهایی که می‌تواند به لاغری ما کمک کند را مصرف کنیم اما در کنارش آن چیزهایی را که نباید بخوریم را هم دوباره بخوریم، انگار صورت مسئله را پاک کردیم و دوباره رقیتم نقطه سر خط! البته حکایت نبایدها و نبایدهای زندگی فقط به ما جزای رژیم لاغری و چاقی محدود نمی‌شود. خیلی وقت‌ها در خیلی از زمینه‌ها ما آن قدر که حواس مان به نبایدها هست به نبایدها نیست یا برعکس که همین هم موجب می‌شود نتوانیم به درستی به نتیجه برسیم.

مریم زاهدی

خبرنگار چارویاری

## غذاهای سرخ شده و فست‌فودها

فست‌فودها علاوه بر پرکالری بودن، باعث افزایش وزن شده و نیز خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی-عروقی را به شدت افزایش می‌دهند. همبرگرها هم به واسطه مقدار زیاد چربی و نمک، در دسته غذاهای ناسالم قرار می‌گیرند. برای شروع رژیم لاغری، باید همبرگر و غذاهای چرب را کنار گذاشته و از غذاهای گریل شده مانند سبزیجات گریل شده با کمی نمک استفاده کنید تا لاغر شوید.

## گرد سفید خطرناک

و پتاسیم ناکافی (کمتر از ۳/۵ گرم در روز) مصرف می‌کنند. مصرف زیاد سدیم و دریافت ناکافی پتاسیم باعث فشارخون بالا می‌شود که خود موجب افزایش خطر بیماری قلبی و سکته خواهد شد. کاهش مصرف نمک به میزان توصیه شده، یعنی کمتر از پنج گرم در روز می‌تواند، از ۱/۷ میلیون مرگ در سال جلوگیری کند.

نمک هم از جمله خوراکی‌هایی است که برای داشتن یک زندگی سالم باید دورش را خط بکشیم و مصرفش را به حداقل برسانیم. درصد بالایی از مردم سدیم زیادی را از طریق نمک (مطابق با مصرف متوسط ۹ تا ۱۲ گرم نمک در روز)

## خدا حافظی با چربی‌ها

چربی‌ها به ویژه چربی‌های ترانس و اشباع از جمله نبایدهایی هستند که برای داشتن یک رژیم لاغری اصولی و استاندارد نباید بخوریم یا خوردنشان را به حداقل برسانیم، البته حتی چربی‌های مفید هم خوردنشان اندازه دارد و زیاده‌روی در مصرف آنها هم می‌تواند ما را از هدف مان یعنی کاهش وزن دور کند؛ بنابراین اگر می‌خواهیم کاهش وزن داشته باشیم باید مصرف چربی‌های مفید و روغن‌های غیراشباع مانند روغن سویا، کانولا، ذرت و آفتابگردان و کنگد را هم به اندازه داشته باشیم و مصرف روغن‌های مضر و چربی‌های ترانس مانند کره و انواع کیک و شیرینی‌هایی که با این روغن‌ها پخته می‌شود را کنار بگذاریم.

## کیک و شیرینی

کیک و شیرینی‌ها در ترکیبات خود مقدار زیادی از مواد ممنوعه‌ای همچون شکر و روغن‌های اشباع دارند. شیرینی‌ها به دلیل دارا بودن مقدار زیادی شکر، به سرعت هضم و به چربی تبدیل می‌شوند. مصرف زیاد شیرینی جات می‌تواند باعث افزایش وزن و چاقی شود. مصرف بیش از حد شیرینی به طور مثال در مهمانی‌ها، بدن را نسبت به انسولین مقاوم کرده و باعث افزایش خطر ابتلا به دیابت در افراد در سنین مختلف می‌شود. پوسیدگی زودرس دندان‌ها، ابتلا به دیابت و افزایش خطر سرطان هم از جمله دیگر عوارضی است که با مصرف زیاد شیرینی‌ها با آن مواجه می‌شویم.

## هیچ وعده و هیچ گروه غذایی را حذف نکنید

یک رژیم اصولی برای کاهش وزن باید شامل همه گروه‌های غذایی باشد و براساس ویژگی‌های جسمی هر فرد تعریف شده و هیچ وقت رژیم‌گیرنده نباید گرسنه بماند؛ همچنین نباید هیچ گروه غذایی و هیچ کدام از وعده‌های غذایی را حذف کرد.

## قندها

قندها از جمله مهم‌ترین خوراکی‌هایی هستند که نقش مهمی در چاقی و اضافه‌وزن دارند. به همین خاطر هم رژیم‌های کم کربوهیدرات می‌تواند کمک خوبی به سلامت داشته باشد.

در بزرگسالان و کودکان هم قندهای آزاد باید کمتر مصرف شوند به شکلی که به کمتر از ۱۰ درصد کل انرژی دریافتی روزانه برسد. مصرف قندهای آزاد خطر پوسیدگی دندان را افزایش می‌دهد. کالری اضافی از غذاها و نوشیدنی‌های سرشار از قند آزاد نیز باعث افزایش وزن ناسالم می‌شود که اضافه‌وزن و چاقی را با خود به همراه دارد. شواهد اخیر نشان می‌دهد قندهای آزاد باعث افزایش فشارخون می‌شود و همچنین کاهش در مصرف آن از ریسک خطر بیماری‌های قلبی-عروقی می‌کاهد.

