



## ۵۰ نکته ساده برای کنترل و کاهش وزن

تنها با چند تغییر ساده در شیوه زندگی می‌توانید به مرور زمان وزن خود را کاهش دهید. کاهش وزن سریع می‌تواند خطرناک باشد. رژیم‌های غذایی سخت، قرص‌های لاغری، و روزه ممکن است به شما کمک کند که وزن را با سرعت کاهش دهید، اما این روش‌ها می‌تواند عوارض جدی برای سلامتی وارد کند.

۱- با خوراکیهای دارای کالری بالا، مثل جواهرات روی تاج سلطنتی برخورد کنید برای نمونه، یک قاشق بستنی را به عنوان جواهر و یک کاسه میوه را، به عنوان تاج در نظر بگیرید؛ یا اندکی پنیر را با مقدار زیادی سالاد صرف نمائید.

۲- بعد از صبحانه، آب را نوشیدنی اصلی خود قرار دهید.

۳- در طول هفته، هر آنچه در هرکجا می‌خورید، یادداشت کنید حتی مقدار آبی را که مینوشید، یادداشت کنید. بر اساس تحقیقات، افرادی که مقدار خوراک مصرف روزانه شان را مینویسند، ۱۵ درصد کمتر غذا میل میکنند.

۴- یک «گام شمار» بخرید، آن را به کمربندتان ببندید و با قصد ۱۰۰۰ قدم اضافه تر در روز، قدم بردارید. افراد خانه دار، به طور متوسط دو تا سه هزار قدم در روز راه میروند. چنانچه ۲۰۰۰ قدم دیگر به آن بیفزایند، سبب میشود تا وزن فعلی خود را حفظ کنند و از آن بالاتر نروند. اگر بیشتر از آن راه بروند، وزنشان کمتر هم خواهد شد.

۵- ده درصد به میزان کالری روزانه ای که به گمان خود می‌خورید، بیفزائید. آنگاه عادت غذائیتان را براساس آن تعدیل کنید. چنانچه ۱۷۰۰ کالری در روز دریافت میکنید و نمیدانید چرا از وزن شما کاسته نمیشود، ۱۷۰ کالری به حدس خود اضافه نمائید. احتمالاً این عدد به واقعیت نزدیکتر است.

۶- به جای سه وعده ی غذایی با حجم زیاد در روز، پنج یا شش وعده غذایی سبک یا خوراک مختصر میل نمائید.

۷- چهل و پنج دقیقه در روز پیاده روی کنید.

۸- یک دوست اینترنتی پیدا کنید که در این راه با شما همگام باشد.

- ۹- در زندگی و اطراف خود، بیشتر از رنگ آبی استفاده کنید. طبق تحقیقات، رنگ آبی جلوی اشتها را میگیرد.
- ۱۰- کمد خود را از لباسهای زمان چاقیتان خالی کنید. وقتی به وزن مطلوب رسیدید، کمد را از لباسهایی که هم اکنون برایتان گشاد شده است، خالی کنید. خرید پوشاک جدید نیز، انگیزه ی بیشتری برای حفظ اندام مناسب به شما میدهد.
- ۱۱- برای صرف شام، از بشقابهای کوچک استفاده کنید.
- ۱۲- به سبک رستورانها غذا میل کنید. به جای کشیدن غذا در دیس، غذای هر فرد را در بشقاب بکشید. وقتی مقدار غذای موجود تمام شد، خوراک بیشتری سر میز نیست تا شما برای کشیدن آن اغوا شوید.
- ۱۳- جلوی صندلیتان آینه ای نصب کنید. تحقیقات، حاکی از آن است که صرف شام در جلوی آینه، باعث میشود غذائی که میل میکنید، به حدود یک سوم کاهش میابد.
- ۱۴- یک دیس سبزی تهیه ببینید. تحقیقات، نشان میدهد که مصرف اغذیه ی آبدار مثل خیار، گوجه فرنگی، کدو، سالاد و سوپ، از ازدیاد کالری بدن میکاهد. در ضمن، این نتیجه با صرف آب خالی حاصل نمیشود. چون بدن در ساز و کارهای متفاوتی، مراحل رفع تشنگی و گرسنگی را انجام میدهد. به بیان ساده تر، آب (نوشابه، چای، قهوه یا انواع آب میوه) جای غذا را نمیگیرد و به فرد احساس سیری نمیدهد.
- ۱۵- از سبزیها به عنوان حجم دهنده ی وعده های غذائی استفاده کنید. میتوان به سالاد ماکارونی، املت و . . . ، سبزیهایی مانند براكلی، هویج، گوجه فرنگی به جای افزودن مایونز یا تخم مرغ، بیشتر اضافه کرد.
- ۱۶- هر روز یک شیرینی کمتر میل کنید یا یک لیوان نوشابه کمتر بنوشید و یا یک لقمه کمتر از ساندویچ صرف کنید.
- ۱۷- از غذاهای سفید پرهیز کنید. مصرف مقدار زیاد کربنات های ساده ی حاصل از آرد سفید و قند افزوده، میتواند تأثیر منفی بر قند خون اشخاص بگذارد و بعلاوه، به افزایش وزن بینجامد. اما در ضمن پرهیز از مواد قندی، برنج سفید و آرد سفید، باید مقدار کافی از انواع نان، غلات و برنج قهوه ای استفاده کرد.
- ۱۸- قهوه ی معمولی بنوشید. قهوه های آماده، به دلیل مواد افزوده همچون شکر، شیر و ... ، معمولاً حاوی چند صد کالری هستند. یک فنجان قهوه ی معمولی همراه با شیرهای معمول روز، فقط مقدار اندکی از آن کالریها را داراست. چنانچه قهوه ی مرغوب تهیه نمائید، از مزه ی فوق العاده ای لذت خواهید برد.
- ۱۹- در تهیه ی قهوه، از شیرهای خشک فاقد چربی استفاده کنید.
- ۲۰- پنج روز در هفته در صبحانه تان از غلات (مثل کورن فلکس) استفاده کنید. بر اساس مطالعات، افرادی که هر روز از غلات در صبحانه ی خود استفاده میکنند،

به طور شاخصی کمتر دچار عارضه های چاقی و دیابت میشوند. به این طریق، آنها کلسیم و فیبر بیشتر و چربی کمتری نسبت به کسانی که چیزهای دیگری را در وعده های غذائی صبح استفاده میکنند، مصرف مینمایند.<sup>۱</sup>

۲۱- غذایتان را بخش کنید. چه در خانه چه در رستوران، فوراً یک سوم از غذای خود را از بشقاب خالی کنید. در دنیای امروز، انسانها خیلی بیش از آنچه بدنشان نیاز دارد، میخورند. تحقیقات، نشان میدهد که هرچه بیشتر برای افراد غذا کشیده شود، بدون توجه به میزان گرسنگیشان، بیشتر میخورند. عکس آن نیز درست است؛ چنانچه غذای کمتری بکشید، کمتر هم میخورید.<sup>۱</sup>

۲۲- نود درصد غذای مورد نیاز بدنتان را در خانه میل کنید. وقتی بیرون از خانه غذا میخورید، علاوه بر آن که غذای بیشتری صرف میکنید، احتمال این که چربی و کالری بیشتری هم دریافت کنید، بیشتر است. چون امروزه غذاهائی که در رستورانها میل میشود، در مقادیر زیاد، بشقابهای بزرگ و دارای چربی بیشتری میباشد.<sup>۱</sup>

۲۳- از هرگونه غذای آماده ای که حاوی قند، فروکتوز یا شیر ی ذرت باشد، پرهیز نمائید.<sup>۱</sup>

۲۴- آهسته و با آرامش غذا بخورید. بین هر قاشق غذا که میل میکنید، قاشق یا چنگال را پائین بگذارید. آب بیشتری بنوشید. وقایع جالبی که در طول روز اتفاق افتاده است، برای هم سفره های خود تعریف کنید. حدود ۲۰ دقیقه طول میکشد تا مغز آدم پیام احساس سیری را از معده دریافت کند. چنانچه به اندازه ی کافی آهسته غذا میل کنید، مغز این فرصت را خواهد داشت تا پیام سیری را دریافت کند و به شما ابلاغ نماید.<sup>۱</sup>

۲۵- فقط هنگامی غذا صرف کنید که صدای قار و قور معده ی خود را بشنوید. بیشتر وقتها ما به دنبال احساس افسردگی، عصبی بودن، عادت یا ناکامی، مشغول صرف غذا میشویم و اغلب ما فراموش کرده ایم که احساس گرسنگی فیزیکی واقعاً چیست. از این پس، تا هنگامی که سر و صدای معده ی خود را نشنیده اید، غذا نخورید. چنانچه فکر میکنید دلتان غذای خاصی را میخواهد، احتمالاً فقط هوس کرده اید. اگر توانستید هر آنچه را که دم دستتان رسید بخورید، پس حقیقتاً گرسنه اید.<sup>۱</sup>

۲۶- برای ابراز عشق، کاهش اضطراب و رهائی از بی حوصلگی، راه های جدیدی غیر از خوردن پیدا کنید. برای نمونه، به جای این که یک بشقاب پر از دسر چرب و غنی میل کنید، خود را با آلبومی از عکسهای خانوادگی از رخدادهای خاطره انگیز سرگرم نمائید؛ یا در کلاس مدیریت استرس نامنویسی کنید و یا به یک بازی فعال و پویا مثل بولینگ پردازید.<sup>۱</sup>

۲۷- مثبت فکر کنید. اگر بر ناتوانی در انجام کارها تمرکز کنید، مثلاً این که نمیتوانید از غذای خوشمزه ای بگذرید یا حال پیاده روی ندارید، خوب به احتمال قوی همین طور هم خواهد شد. به جای آن، مرتب فعل های مثبت را با خود تکرار نمائید: «من، میتوانم از وزن خود کم کنم»، «امروز به قصد پیاده روی بیرون

خواهم رفت»، «میدانم که میتوانم از دسر بعد از غذا بگذرم.» این عبارتها را مانند سرود در تمام طول روز زمزمه کنید تا خیلی زود این عبارت ها ملکه ی ذهن شما شود.۱

۲۸- نقطه ی ترجیح را در رژیم غذایی خود کشف کنید. اگر بشدت وزن خود را کنترل میکنید، به احتمال زیاد از ظاهر خود بسیار خرسند هستید. اما هر بار که مجبورید از غذای دلخواهتان چشم پوشید، احساس تأسف میکنید. میان حفظ لحظه ای ناشی از تناول بیحد و مرز، و لذت همیشگی حاصل از حفظ وزن مطلوب و سلامتی، حد تعادلی وجود دارد. چنانچه به این حد تعادل برسید، در واقع به «نقطه ی ترجیح» در رژیم غذایی مطلوب خود رسیده اید. این نقطه، جایی است که دوست دارید در آن بمانید.۱

۲۹- به جای استفاده از کره یا سسهای حاوی قند و کرم، از چاشنی هائی از قبیل سس تند و ادویه جات استفاده کنید. علاوه بر تدارک چاشنیهای بدون چربی و کم کالری، بسیاری از این ادویه های سبزی تبار، سوخت و ساز بدن را افزایش میدهد و باعث میشود بدن، موقتاً کالری بیشتری بسوزاند.۱

۳۰- به جای نوشیدن آبمیوه، خود میوه را میل کنید. برای دریافت میزان کالری یک بطری آب سیب کودک، کافی است یک عدد سیب، پرتقال یا یک برش هندوانه صرف کنید. یک عدد میوه نسبت به یک بطری آب سیب کودک، مدت بیشتری شما را سیر نگه میدارد و در نتیجه، مقدار کمتری خوراکی خواهید خورد.۱

۳۱- برای صرف شام، از سبزیها و غلات به مقدار مساوی بهره ببرید. به طور متوسط، یک فنجان برنج پخته یا پاستا، حاوی ۲۰۰ کالری است؛ در حالی که یک فنجان سبزی پخته فقط ۵۰ کالری داراست. سبزیهایی که دارای فیبر بیشتری هستند، در فرو نشاندن گرسنگی بیشتر نقش دارند و صرف آنها قبل از خوردن غلات، از تناول بیش از حد جلوگیری میکند.۱

۲- روزانه ۱۰ دقیقه به بالا و پائین رفتن از پله ها اختصاص دهید که نتیجه ی آن، از دست دادن ۱۰ پوند وزن در سال است - فرض بر این که بعد از این کار غذای بیشتری نخورید.۱

۳۳- حداقل هر دو ساعت یکبار بلند شوید و ۱۰ دقیقه در خانه یا محل کار خود راه بروید.۱

۳۴- یک بار در هفته چیزی را تمام و کمال بشوئید؛ کف خانه، یک جفت پنجره، حمام یا خودرو.۱

۳۵- این هفته، برنامه گردش بیرون از خانه را طوری تنظیم کنید که برنامه ای فعال و پویا باشد. بلیت های سینما را پس بدهید و از مناظر طبیعی یک پارک جنگلی لذت ببرید. نه تنها از کمتر نشستن دوری بجوئید، بلکه از دریافت کالری یک پاکت ذرت بو داده نیز معاف شده اید. از دیگر برنامه های فعال، میتوان به برنامه های زیر اشاره کرد: بازی تنیس، گشت و گذار در شهر یا طبیعت، دوچرخه سواری یا پیوستن به یک تیم والیبال یا بولینگ.۱

۳۶- هر چیزی را به کمترین مقدار آن سفارش دهید. اگر برای شام سفارش می‌دهید، یک ساندویچ کوچک سفارش دهید. یک همبرگر کوچک، یک ذرت کوچک یا یک سالاد کوچک بخواهید. تحقیقات، نشان می‌دهد هر کسی به صرف همه ی آنچه جلوی اوست، علاقه مند است. اما واقعیت این است که حتی با صرف مقدار کم نیز کاملاً احساس سیری میکند.

۳۷- جای شیر پر چرب را به شیرهای دو درصد چربی بدهید. چنانچه هم اکنون شیر دو درصد چربی مینوشید، به جای آن شیر یک درصد چربی یا بدون چربی بنوشید. هر پله ی پائین تر میزان کالری دریافتی را ۲۰ درصد کاهش می‌دهد. هنگامی که به صرف شیر بدون چربی عادت کنید، میزان کالری دریافتی از آن به نصف کاهش مییابد و ۹۵ درصد چربی کمتری دریافت میکنید.

۳۸- قبل از شام پیاده روی کنید. طبق تحقیقی، ۲۰ دقیقه پیاده روی قبل از شام نه تنها اشتها را تقلیل می‌دهد، بلکه به اندازه ی یک شام سبک به انسان احساس سیری می‌دهد.

۳۹- به جای قندان یا ظرف شکلات، یک مشت بادام جایگزین کنید. طبق تحقیقات، افرادی که دانه ها را در رژیم غذایی خود به کار می‌برند، راحت تر وزن کم میکنند.

۴۰- هنگام شام غذاهای سرد میل کنید. البته نه هر غذای سردی، بلکه از انواعی که برای رژیمهای لاغری تدارک دیده شده است.

۴۱- در جمع های بزرگ غذا نخورید. بر اساس مطالعات انجام شده، صرف غذا در جمعهای بزرگ، به زیاده روی میانجامد که احتمالاً به خاطر آن است که زمان بیشتری دور میز سپری میشود. البته صرف غذا در کنار خانواده و دوستان درجه یک، با توجه به زمان مشخص صرف غذا، به کاهش صرف کالری بیشتر کمک میکند. زیرا مدتی به صحبت کردن گذرانده میشود.

۴۲- یک ساعت کمتر تلویزیون تماشا کنید. مطالعه ای، نشان می‌دهد که هرچه افراد بیشتر به تماشای تلویزیون بنشینند، بیشتر می‌خورند. از یک برنامه صرف نظر کنید و به پیاده روی بروید. حتی وقت کافی برای اتمام یکی از کارهای عقب افتاده خواهید داشت یا حتی چند دقیقه ای بنشینید و به ستاره ها نگاه کنید.

۴۳- بیشتر کالری مورد نیاز بدن خود را قبل از ظهر دریافت کنید. چنانچه غذای بیشتری در صبحگاه میل نمائید، بعدازظهر غذای کمتری میل خواهید کرد. ضمن این که با صرف غذا در صبحگاه نسبت به شامگاه، فرصت بیشتری برای سوزاندن کالری حاصل از آن دارید.

۴۴- بعد از شام آشپزخانه را تعطیل کنید. تمام ظرف ها را بشوئید، کابینت ها را دستمال بکشید، چراغ را خاموش کنید، و حتی اگر لازم است، در یخچال و فریزر را با طناب ببندید. غذا خوردن در شب باعث میشود کالری بسیاری دریافت کنید.

۴۵- هرگاه احساس گرسنگی کردید، یک موز، سیب یا نعنای بو کنید. ممکن است با خود فکر کنید که «چه کار احمقانه ای!» اما نتیجه میدهد. طی تحقیقی، افرادی که غذاها را بو میکنند، کمتر گرسنه میشوند و بیشتر وزن از دست میدهند. طبق فرضیه ای، استشمام غذاها، مغز را در وضعیتی قرار میدهد که فکر میکند واقعاً آن غذا را میل کرده اید.

۴۶- نوشابه را لیوانی سفارش دهید، نه بطری.

۴۷- آخر هفته ها، لقمه هایتان را بشمارید. تحقیقات، نشان میدهد که افراد آخر هفته ها ۱۱۵ کالری بیشتر دریافت میکنند.

۴۸- فقط ماست کم چرب میل کنید.

۴۹- بعد از هر وعده ی غذایی بویژه شام، مسواک بزنید.

۵۰- فلفل تند به پاستا بیفزائید. ماده ای که باعث تند شدن فلفل میشود، به کاهش اشتها کمک میکند.



مهر

