بهترین روش کاهش وزن

21 فروردین 1402

بهترین روش کاهش وزن از موضوعات پرطرفدار این روزها است و پرداختن به آن اهمیت دارد چرا که اضافه وزن یکی از مشکلات رایج در عصر مدرن است. طبق مطالعه سازمان جهانی بهداشت (WHO) در سال 2016، بیش از 1.9 میلیارد بزرگسال دارای اضافه وزن بودند. از این تعداد، 650 میلیون نفر چاق بودند. جای تعجب نیست که اضافه وزن می تواند به چندین خطر و عوارض جانبی برای سلامتی منجر شود.

با این حال کاهش وزن سریع می تواند بسیار فریبنده به نظر برسد. با اینکه تبلیغات نادرست در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌ها ممکن است به شما این باور را القا کنند که می‌توانید با یک روش یا رژیم خیلی سریع وزن اضافه خود را زمین بگذارید، اما حقیقت این است که برای بسیاری از افراد، کاهش وزن به دلایل بی‌شماری، از جمله سن، ترکیب بدن، فعالیت بدنی، ژنتیک و هورمون‌ها و عوامل دیگر آسان نیست و حتی برخی از روش‌ها ممکن است خطرات سلامتی جدی برای آنها به دنبال داشته باشد. پس تا انتهای این متن همراه ما باشید تا روش‌هایی را معرفی کنیم که می‌توانند برای همه کاربرد داشته باشند.

بهترین روش کاهش وزن

بر عکس تصور عموم افراد، محدودیت شدید کالری و ورزش بیش از حد چیزی نیست که متخصصان تغذیه و تناسب اندامی که مطابق علم روز کار می‌کنند، به شما پیشنهاد کنند. همچنین گفته می‌شود عموما اگر وزنی را با سرعت غیرطبیعی از دست

بدهید، احتمال اینکه مجددا دچار اضافه وزن شوید بالاتر می‌رود. اما اگر به دنبال کاهش وزن پایدار هستید، چند نکته سالم وجود دارد که تقریباً برای همه ما صادق است – و آنها مفاهیمی هستند که می‌توانیم از همین الان به آنها عمل کنیم.

1.ورزش و تحرک خود را بیشتر کنید

اولین قدم آن است که مقدار کالری که در روز جذب می‌کنید را کمتر از کالری کنید که جذب می‌کنید. در نتیجه بهتر است که سبک زندگی خود را پرتحرک‌تر کنید. هر نوع حرکتی می تواند یک ابزار بسیار مفید برای کنترل وزن باشد. پیاده روی یک گزینه عالی و ارزان است که به تجهیزات ورزشی اضافی به جز یک جفت ضربه خوب نیاز ندارد. یک مطالعه اخیر نشان داد افرادی که 8200 قدم در روز راه می‌روند کمتر در معرض چاقی، اختلال افسردگی اساسی و سایر بیماری‌های مزمن مرتبط با سلامت هستند.

با این حال باشگاه و تمرینات قدرتی باعث ایجاد بافت عضلانی بدون چربی می شود، که کالری بیشتری را در 24 ساعت در روز می سوزاند. هرچه عضلات لاغر بیشتری داشته باشید، سریعتر لاغر خواهید شد. به بیان دیگر اگر بدن شما عضلانی باشد، حتی وقتی ورزش نمی‌کنید هم کالری بیشتری می‌سوزانید. برای ساخت عضلات بیشتر می‌توانید از انواع مکمل ورزشی هم استفاده کنید.

2.غذای سالم بخورید

به جای اینکه حجم بشقاب خود را کم کنید، روی ترکیب فراوانی از غذاهای مغذی تمرکز کنید که می توانید به رژیم غذایی خود اضافه کنید تا سلامت کلی و مدیریت وزن را ارتقا دهید. آب و فیبر موجود در محصولات باعث حجم دادن به مقدار غذای شما می‌شود و به طور طبیعی چربی و کالری کمی دارند اما مواد مغذی متراکم و سیر کننده هستند. می توانید با جایگزین کردن مواد کالری بالاتر با میوه ها و سبزیجات، نسخه های کم کالری از غذاهای خوشمزه ایجاد کنید. برای مثال به جای اینکه 10 قاشق برنج بخورید، 5 قاشق برنج را با 5 قاشق گل کلم مخلوط کنید و با انواع ادویه آن را خوشمزه کنید. در نتیجه یک بشقاب خوشمزه با کالری کمتر خواهید داشت.

3.خواب خود را منظم کنید

تحقیقات زیادی وجود دارد که نشان می دهد خواب کمتر از مقدار مورد نظر در هر شب می تواند متابولیسم شما را آرام کند. کمبود خواب مزمن حتی ممکن است هورمون‌هایی را که گرسنگی را کنترل می‌کنند تغییر دهد، و برخی مطالعات نشان می‌دهند که بین انتخاب‌های غذایی بی‌کیفیت و خواب کمتر ارتباطی وجود دارد. یعنی اگر خواب مناسبی نداشته باشید، ممکن است غذاهای ناسالمی را هم انتخاب کنید. خواب خوب فواید دیگری نیز دارد، مانند افزایش هوشیاری، بهبود خلق و خو و کیفیت کلی زندگی. بنابراین بهتر است که حتما 7 الی 8 ساعت خواب مفید شبانه را در برنامه زندگی خود قرار دهید.

4.خوراکی‌های خود را یادداشت کنید

مطالعات نشان می دهد افرادی که هر چیزی را که می خورند را ثبت می کنند، احتمال کاهش وزن و حفظ آن برای مدت طولانی بیشتری دارند که می‌توان آن را بهترین روش کاهش وزن دانست. می‌توانید یک دفتر داشته باشید و روزانه کمتر از 15 دقیقه زمان بگذارید و در زمانی که چیزی می‌خورید، بلافاصله آن را یادداشت کنید. همچنین اپلیکیشن‌هایی هم برای این کار وجود دارند که می‌توانید از آنها به راحتی استفاده کنید. گفته می‌شود اگر این یادداشت برداری از مواد غذایی در طول روز و در همان زمان خوردن خوراکی‌ها انجام شود، تاثیر عمل بالاتر خواهد بود.

5.غذاهای غنی از مواد معدنی بخورید

پتاسیم، منیزیم و کلسیم می توانند به عنوان تعادلی برای سدیم عمل کنند که القا کننده نفخ است. غذاهایی که سرشار از پتاسیم هستند عبارتند از سبزیجات برگدار، بیشتر خوراکی های «نارنجی» اعم از پرتقال، سیب زمینی شیرین، هویج، خربزه، سایر خوراکی‌ها مانند موز، گوجه فرنگی و گل کلم. لبنیات کم‌چرب، آجیل و دانه‌ها نیز می‌توانند به بهبود نفخ کمک کنند. آنها همچنین با مجموعه ای از مزایای سلامتی اضافی مانند کاهش فشار خون، کنترل قند خون و کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن به طور کلی مرتبط هستند.