

■ نایب رئیس انجمن تغذیه ایران با اشاره به برخی باورهای اشتباه تغذیه‌ای درباره کاهش وزن، راهکارهای ثابت ماندن وزن بدن را تشریح کرد.

دکتر مجید حسن‌قمی نایب رئیس انجمن تغذیه ایران با اشاره به اینکه هر روز با مراجعه‌کنندگانی برخورد می‌کنیم که بارها رژیم گرفته‌اند ولی وزن از دست داده را به سرعت جایگزین کرده‌اند، اظهار کرد: بسیاری از افراد تصور می‌کنند که چنانچه نان، برنج یا چربی و غذاهای چرب را از غذای روزانه خود حذف کنند و یا فقط شام نخورند لاغر خواهند شد، برخی نیز بر این باورند که رژیم غذایی نوعی ریاضت و نخوردن است و فکر می‌کنند که باید با سختی و مرارت‌های بسیار وزن خود از دست دهند در حالی که این‌طور نیست.

وی با اشاره به اینکه بر اساس تحقیقات، تنها ۱۰ تا ۲۰ درصد از افرادی که تا حد وزن ایده‌آل خود وزن از دست می‌دهند، می‌توانند وزن کاهش یافته را با موفقیت به مدت یک سال ثابت نگه دارند، گفت: کاهش متابولیسم (سوخت و ساز بدن) مقصر اصلی است و این وضعیت در حالی وخیم‌تر می‌شود که فرد بدون استفاده از مشاوره با متخصص تغذیه و از طریق رژیم‌های غیر اصولی وزن از دست داده باشد که در طی آن بافت‌های فعال بدن او مانند عضلات نیز از دست رفته باشند.

این متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی اظهار داشت: از نقش هورمون‌ها در روند بازگشت وزن نیز نباید غافل شد چرا که هورمون‌هایی مانند "گرلین" و "لپتین" که در تنظیم اشتها و بافت چربی بدن نقش دارند نیز در هنگام کاهش وزن ممکن است سیگنال‌هایی به مغز بفرستند که سبب دریافت بیشتر و افزایش اشتها شوند.

توصیه‌هایی برای تثبیت وزن

قمی درباره راهکارهای تثبیت وزن بیان کرد: برای این که بتوانید وزن خود را ثابت نگه دارید، شرایطی را که ممکن است به یک لغزش منجر شود شناسایی کنید و برای پیروی از رژیم غذایی، برنامه‌ریزی کنید.

وی ادامه داد: گرسنگی و میل به خوردن، با یکدیگر فرق دارند؛ بین این دو مسئله تفاوت فائل شوید؛ غذا را در یک ظرف کوچکتر سرو کنید و در صورت امکان از فرد دیگری بخواهید که برایتان سرو کند.

این متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی گفت: به محض تمام شدن غذا، میز را ترک کنید؛ همچنین میان وعده‌ها را در رژیم غذایی خود محاسبه و مصرف کنید زیرا در صورت عدم مصرف میان وعده‌ها، افت سطح قند خون و انرژی، سبب پرخوری و کند شدن متابولیسم می‌شود برای مثال اگر ۱۰ ساعت غذا نخورید بدنتان به طور خودکار روی وضعیت ذخیره انرژی قرار می‌گیرد و در این حالت سوخت و ساز خود را حدود ۴۰ درصد کاهش می‌دهد.

وی گفت: مراقب مصرف زیاد محصولات کم چرب باشید؛ بسیاری از افراد تصور می‌کنند که مصرف محصولات کم چرب بلامانع است. برچسب محصولات و کالری‌های مواد غذایی را چک کنید و با برچسب‌های کم چرب گول نخورید. مثلاً پنیرها حتی در نوع کم چرب، چربی زیادی دارند.

نایب رئیس انجمن تغذیه ایران با تأکید بر اینکه مراقب نوشیدنی‌های پر کالری باشید، تصریح کرد: آب کافی بنوشید، زیرا مصرف آب کافی سبب اکسیژن‌رسانی بهتر به خون می‌شود و به بدن امکان بهبود چربی سوزی را میدهد.

وی افزود: از ورزش و فعالیت بدنی غافل نشوید؛ ورزش را جزئی از برنامه روزانه خود قرار دهید و به جای استفاده از ماشین کمی پیاده‌روی را در برنامه روزانه خود بگنجانید و یا به جای آسانسور از پله استفاده کنید.

نایب رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت خاطرنشان کرد: می‌توانید یک دفترچه غذایی برای ثبت همه خوراکی‌های مصرفی خود تهیه کنید و نتیجه حیرت‌آور آن را در صورت ثبت صادقانه پس از یک هفته مشاهده کنید؛ همچنین بر وزن خود نظارت داشته باشید و هر ۷ تا ۱۰ روز خود را وزن کنید. بیش از کاهش وزن و عقربه‌های ترازو به شکل بدن خود و تعادل دور شکم، دور باسن و دور سینه توجه کنید.

حسن قمی اضافه کرد: از الگوی خوابیدن مناسب استفاده کنید و حداقل هر سه ماه یک‌بار با متخصص تغذیه مشورت کنید.

منبع: تسنیم