



دکتر مجتبی نیکپور
درمانگر چاقی

مدیریت وزن با سبک زندگی

سبوس دار، برنج قهوه‌ای، سبزیجات و... استفاده کنید. قندهای ساده شاخص گلیسمیک بالایی دارند که دیابت یکی از عوارض آن‌هاست و در صبحانه خود پروتئین بگنجانید تا طی روز کمتر گرسنه شوید.

● به برنامه غذایی خود، نگاه طولانی‌مدت و دایمی داشته باشید نه فقط برای چند کیلو کاهش وزن. پس برای اینکه به اصول غذا خوردن عادت کنید، صبور و پیگیر باشید و مشکلات و مقاومت‌های ایام کاهش وزن را مدیریت کنید.

● فیبر بیشتری مصرف کنید. فیبرها موادی هستند که در بدن انسان هضم نمی‌شوند ولی موجب تسهیل در حرکات روده کوچک می‌شوند. بهترین منابع فیبر، میوه‌ها و سبزیجات هستند. مصرف فیبر خوراکی علاوه بر کاهش احتمال یبوست و همچنین سرطان‌های دستگاه گوارش، سبب پایین آوردن کلسترول بد، کاهش فشار خون و التهاب نیز می‌شود. سبوس گندم و جو به دلیل آنکه منبع غنی از فیبر خوراکی و انواع املاح معدنی و ویتامین‌هاست، خواص تغذیه‌ای فوق العاده‌ای دارد.

● آهسته وزن کم کنید!

● به اندازه کافی بخوابید. کمبود خواب سبب تولید بیشتر هورمون محرک اشتها و در عین حال تولید کمتر هورمون لپتین (هورمون سیری) می‌شود.

● سطح فعالیت بدنی خود را افزایش دهید. باور داشته باشید که حتی افزایش اندک در میزان فعالیت بدنی، فوایدی در بر دارد.

رعایت یک رژیم غذایی سالم، حفظ وزن متعادل و ورزش کردن در کنار سیگار نکشیدن تاثیر قابل توجهی بر کاهش خطر ابتلا به سرطان دارد. به موارد زیر توجه کنید:

۱. هشیار باشید تا از آنچه هستید چاق‌تر نشوید. هر روز صبح وزن‌کشی کنید. این کار ساده، بسیار موثر است.

۲. برای موفقیت در کاهش وزن به نکات زیر توجه کنید:

● بجای تمرکز بر کاهش وزن، بر عملکرد خود متمرکز شوید. کاهش وزن، محصول فرعی و تدریجی عملکرد شماست. مثلاً آهسته بخورید و به این روش عادت کنید تا با کاهش حجم غذا، لاغرتر شوید. (اقدام غلط اینکه همچنان تند غذا بخورید ولی سعی کنید با کم‌خوری وزن‌تان را کاهش دهید)

● ۵ وعده غذا بخورید تا در وعده‌های پایانی روز بیش از حد توانتان، گرسنه نباشید.

● در بین وعده‌های غذایی پنج‌گانه در صورت گرسنه شدن، از غذای آزاد طعم دار شده استفاده کنید (بخارپزها، قارچ کباب شده، لپو، شلغم و غیره)

● قبل از وعده‌های اصلی غذا و طی روز، آب بخورید. (مرکز تشنگی و گرسنگی در مغز کنار هم هستند و گاهی مغزمان تشنگی را با گرسنگی اشتباه می‌گیرد.)

● دریافت قندهای ساده (مثل قند، شکر، آبنبات، شکلات و...) را در طول روز به حداقل برسانید و در عوض از منابع کربوهیدراتی پیچیده و تصفیه نشده (مثل نان

