چرا بیشتر رژیم های غذایی با شکست مواجه می شود؟

رژیم گرفتن مبارزه ای است که گاهی به شکست منجر می شود. هنگامی که برای لاغر شدن میزان مصرف غذایتان رژیم لاغری خود را کاهش می دهید، بدنتان خودش را در حالت هشیاری نسبت به گرسنگی قرار می دهد، و این ذهنیت را پیدا می کند که غذا کم و نادر است، بنابراین باید متابولیسم یا سوخت و سازش را کاهش دهد تا از کوچک ترین میزان غذای دریافتی اش بهترین استفاده را بکند. اگر، برای مثال، یک هفته رژیم شدید بگیرید و بعد از آن دوباره به عادات و الگوی تغذیه سابقتان برگردید، مثل این است که رژیم با تغذیه معمولی و طبیعی تان را با متابولیسم آهسته تر و کندتری مصرف می کنید و این بدان معناست که دوباره وزن از دست رفته را کسب نموده، شاید اضافه وزن و چاقی نیز پیدا کنید.

در اکثر رژیم های غذایی، پیش از آن که مکانیسم نگهداری چربی بدنتان به کار بیافتد، فقط میزان کمی چربی از دست می دهید. در حالت گرسنگی، بدنتان چربی را نگه می دارد، آب بدن از دست می رود و عضلات کوچک می شوند. اما اگر در وعده های زیاد و به میزان کم غذا بخورید، بدنتان«می فهمد» که غذا به اندازه کافی هست، و لازم نیست در صورت کمبود غذا، هرگونه مازادی را ذخیره کند، و بدین ترتیب سوخت و ساز بدنتان در سطح خوبی باقی می ماند.

بسیاری هم پس از کاهش وزن و با گذشت مدت زمانی کوتاه دوباره شروع به پرخوری کرده و به وزن قبلی و یا حتی به بیشتر از آن می رسند. این مسأله باعث سرخوردگی شده و معمولاً تمایل به ادامه رعایت رژیم غذایی یا شروع مجدد آن از بین می رود. هدف از تهیه این فایل آن است که به بررسی علل شکست در رژیم های غذایی مختلف بپردازم.

این روز ها رژیم های غذایی مختلفی در دنیا وجود دارد که هر کدام به شیوه ای میزان کالری بدن شما را تنظیم می کنند. در بسیاری از کشور ها، رستوران ها موظف به ثبت میزان کالری غذا هایشان هستند.

این روزها رستوران ها در آمریکا و کانادا مجبور شده اند در منوهای خود میزان کالری موجود در مواد غذایی را ثبت کنند و آن ها را در اختیار مشتریان قرار دهند. مواد غذایی موجود در سوپرمارکت ها برچسب هایی دارند که نشان دهنده میزان کالری هر محصول است. حتی هنگام ورزش با لوازم ورزشی هم توجه ما غالبا به عددی که نشان دهنده میزان کالری مصرف شده روی تردمیل ها و سایر وسایل ورزشی است جلب می شود.

اما به راستی کالری چیست؟ آیا تعریف درستی از کالری ها در ذهن خود داریم؟ تا به حال تلاشی برای تصحیح باورهای غلط خود در مورد کالری ها انجام داده ایم؟

دانشمندان و متخصصان تغذیه می گویند، کالری فاکتوری است که میزان انرژی مواد غذایی با آن سنجیده می شود. در واقع وسیله سنجش مواد غذایی همین کالری معروفی است که به دغدغه بزرگ زندگی ما تبدیل شده و حتی عده ای آن را دشمن کاهش وزن خود می دانند.

بسیاری از ما در مورد این که چطور سالم بمانیم تصورات نادرستی داریم، به خصوص وقتی نوبت به رژیم غذایی می رسد اما این حقیقت دارد. این تصورات نادرست بخش مهمی از باورهای ما را تشکیل می دهند. همین حالا کمی فکر کنید ...فکر کنید و ببینید چرا با وجود رژیم های مختلف به جای این که وزن کم کنید، اضافه وزن هم پیدا کرده اید.

در زیر به بخش کوچکی از باور های غلط می پردازیم.

چرا لاغر نمی شویم؟

با پاسخ به سئوال ‹‹چرا لاغر نمی شویم؟›› متوجه چند موضوع مهم می شوید که چرا اغلب آدم ها از لاغری و تناسب اندام دور شده اند.

برنامه ریزی اشتباه

اضافه وزن شما بخاطر ضعف اراده شما نیست. بلکه به جهت برنامه ریزی ذهن شماست. تنها راه لاغری و کاهش وزن، ارتباط با ذهن ناخودآگاه است. قبل از هر چیز باید ارتباط ذهنی تان را با غذا عوض کنید.
در واقع، شما عادت های بدی را در ذهن تان ایجاد کردید. اگر ذهن خود را دوباره برنامه ریزی کنید، با آرامش به موفقیت می رسید. لازمه این موفقیت، ایجاد عادت های جدید فکر کردن و انجام دادن به آنها است.

پرخوری عصبی یا احساسی

به جرات می توان گفت، پرخوری احساسی یکی از دلایل اصلی چاقی در دنیا است. خیلی از وقت ها مردم بخاطر خستگی روحی، تنهایی، غم و اندوه و یا هزاران دلیل احساسی دیگر، غذا می خورند. که هیچ یک از این دلایل، گرسنگی فیزیکی را جبران نمی کند.

اگر شما بر اساس گرسنگی احساسی غذا بخورید، بدن شما هیچ وقت غذای لازم را دریافت نمی کند. به همین خاطر است که خیلی ها، هیچ وقت احساس سیری نمی کنند. چون هیچ پیام سیری، از مغز برای جلوگیری از بیشتر خوردن، دریافت نمی کنند. در واقع، احساس گرسنگی آن ها به دلیل، خوب کردن حال خودشان است.

توجه:
بجای غذا دادن به پاسخ احساس تنهایی یا ناراحتی، تلاش کنید کمی دورهمی یا شادی به آن بدهید. با درک این مطلب دیگر قربانی پرخوری های عصبی نمی شوید.

به عنوان مثال:

در شب های بلند زمستان، می توانید به استخر و سونا بروید. با معاشرت در استخر و ریلکس کردن در سونا و جگوزی، آرام می شوید.

معجزه رژیم غذایی

تعداد زیادی رژیم غذایی وجود دارد. حدوداً بیست و پنج هزار کتاب در مورد رژیم غذایی نوشته شده است. نکته جالب در مورد اکثر آن ها این است که بیشتر آن ها با این جمله آغاز می شوند: "این یک رژیم غذایی نیست."

در واقع، رژیم غذایی یک برنامه برای خوردن است برای کسانی که نمی دانند چه چیزی را در کجا، چه وقت و به چه مقداری بخورند. ولی این برنامه زمانی کارایی پیدا می کند که خود شخص، این مطلب را درک کرده باشد. وگرنه همیشه با این سئوال مواجه می شود چرا نباید بخورم!!

بنابراین، رژیم غذایی به شما یاد می دهد چطوری احساس بازندگی را بهتر درک کنید. هر چقدر آدم ها رژیم های غذایی بیشتری را امتحان کنند، بیشتر شکست می خورند. به همان نسبت هم بیشتر خودشان را قانع می کنند، که هیچ وقت نمی توانند لاغر شوند.

توجه:

دلیل اصلی اینکه اکثر برنامه های رژیم غذایی ناپایدار هستند، بخاطر آن است که رژیم غذایی تنها روی بیولوژی انسان کار می کند. در حالیکه باید روی ذهن هم کار شود. این یعنی ارتباط ذهن و جسم...

پس بهترین کار این است. به عوض محدود کردن مواد غذایی، تلاش کنید تا با ارتقاء سواد تغذیه ای، سبک غذایی دوران های مختلف زندگی را بشناسید. دوران هایی از قبیل: کودکی، نوجوانی، جوانی، ورزشکاری، متاهلی، میانسالی و کهنسالی.

نتیجه موضوع چرا لاغر نمی شویم؟

حالا تصمیم بگیرید. الان دیگر متوجه شدید که هیچ گونه رژیم غذایی، قرص، ورزش و کتاب شما را لاغر نمی کند. کاهش وزن و لاغری در ذهن شما اتفاق می افتد. بنابراین تلاش کنید با تفکر جدید، احساسی داشته باشید که به خلق عادت های جدید لاغری و کاهش وزن منجر می شود.

رژیم لاغری بدون ورزش

رژیم های لاغری که از طریق رسانه های مختلف تبلیغ می‌شوند، در صورتی که همراه با اصول علمی و انجام تمرینات ورزشی نباشند، صد درصد با شکست مواجه خواهند شد.
یکی از موضوعات مورد تاکید، ضرورت انجام فعالیت های ورزشی در کنار رژیم های غذایی است.
بر مبنای اصول علمی به اثبات رسیده است که رژیم‌های غذایی به تنهایی راهکار بسیار ضعیفی برای کاهش چربی بدن یا لاغری به شمار می‌آیند.
واقعیت این است که یک انسان رژیم می‌گیرد تا لاغر شود، چربی بدن خودش را کاهش دهد و همچنین به وزن و فرم ایده‌آل بدنی و جسمانی خودش برسد اما اکثر رژیم های غذایی به شکست منجر می‌شوند.
رژیم های غذایی لاغری صد درصد با شکست مواجه خواهند شد، زیرا اگر یک رژیم غذایی به لاغری و کاهش وزن شدید فرد منجر شود، بیماری‌های شدید را هم برای او به همراه خواهد آورد. همچنین ممکن است پس از لاغر شدن، دوباره بدن چاق شود حتی چاق‌تر از گذشته و ترکیب آن هم کاملا به هم بریزد.

آیا این موضوع به صورت تجربی و آزمایشی اثبات شده است؟

بله، یک رژیم یا پروتکل ورزشی را روی 70 دانش‌آموز چاق انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که رژیم غذایی فقط با فعالیت بدنی تکمیل و کارساز می‌شود. در این آزمایش به اثبات رسانده اند که برخی نظرات مانند حذف یک وعده غذایی از جمله صبحانه برای لاغر شدن اصلا کار درستی نیست، بلکه مردم باید وعده غذایی خود را به پنج وعده افزایش دهند و با کم کردن میزان غذایی که در هر وعده مصرف می‌کنند و همچنین انجام فعالیت بدنی و ورزشی، به نتیجه دلخواه برسند.
البته نوع تغذیه هم بسیار مهم است. با اصول علمی ثابت شده است که فرایند لاغری باید به

گونه‌ای باشد که تری‌گلیسیرید از درون سلول یا کیسه چربی بیرون آورده شود و پس از ورود به خون، به درون عضله داخل و در آن‌جا سوزانده شود. این کار نه با ورزش و نه با رژیم غذایی به تنهایی انجام می‌شود بلکه این ورزش هوازی است که کار را تکمیل می‌کند، نه روندی که اکنون در بسیاری از باشگاه‌های ورزشی جریان دارد. باید دامنه ضربان قلب در مدت معین افزایش یابد تا این هدف به دست آید. به طور خلاصه، باید تعداد سلول‌های عضلانی را افزایش داد، زیرا در عضله است که کالری سوزانده می‌شود. مشکلی که وجود دارد، این است که در رشته بدنسازی نیز اغلب عضلات رشد داده می‌شوند اما توجهی به کاهش چربی نمی‌شود و تمرینات هوازی نیز مدنظر قرار نمی‌گیرند.

راه میان‌بر همیشه با شکست همراه خواهد بود و این کاری است که کمپانی‌ها و افراد سودجو در لفافه‌ای از علم انجام می‌دهند و هیچ ربطی به علم و دانش ندارد. در واقع، آنان از تنبلی انسان استفاده می کنند. برخی از داروهای تجویزی توسط این افراد و کمپانی‌ها باعث ماندگاری بیشتر ماده سراتونین در مغز و در نتیجه، بی‌اشتهایی کاذب به غذا می‌شوند تا فرد استفاده کننده از دارو، غذا نخورد و لاغر شود، در حالی که ممکن است کاهش حتی یک نوع ویتامین در بدن منجر به ایجاد چندین نوع بیماری شود. طبیعت به عنوان مادر اصلی انسان به او یاد داده است که راه میان‌بر محکوم به شکست است و هر انسانی برای رسیدن به هدفش باید تلاش کند و این موضوع در قرآن کریم هم به صراحت آورده شده است.

روش‌هایی مانند لیپوساکشن ریشه علمی ندارند. توجه داشته باشید که بدن هر انسان در زمان تولد دارای پنج تا شش میلیارد سلول چربی است که این میزان تا سن 20 سالگی به حدود 35 تا 40 میلیارد سلول می‌رسد. حالا حساب کنید که یک نوزاد با پنج تا شش میلیارد سلول چربی متولد می‌شود که مانند بادکنک‌های بادنکرده هستند که با رشد او، این تعداد هم زیاد می‌شود و ممکن است که او بر اثر ورزش نکردن یا تغذیه نامناسب، چاق هم بشود و در نتیجه حدود 40 میلیارد میلیارد سلول چربی او در حدود 20 سالگی که ممکن است تعداد آن‌ها حتی تا 150 میلیارد سلول هم برسد، به مرور لبریز از تری‌گلیسیرید می‌شوند و باد می‌کنند! روش‌هایی مانند لیپوساکشن هرگز این سلول‌ها را از بین نمی‌برند یا تعدادشان را کم نمی‌کنند، بلکه تری‌گلیسیرید داخل آن‌ها را تخلیه می‌کنند و کیسه‌های خالی در جای خودشان باقی می‌مانند که در زمان و شرایط مناسب، دوباره پر خواهند شد. موضوع دیگر این که بافت چربی حدود 30 نوع هورمون را در بدن ترشح می‌کند که برخی از آن‌ها مفید و برخی مضرند. حالا هنگام استفاده از روش‌هایی

نظیر لیپوساکشن هورمون‌های مفید هم از بین می‌روند، هورمون‌هایی که برخی از آن‌ها خاصیت ضدسرطانی دارند!! ☺

چرا رژیم غذایی و ورزش هنوز شما را لاغر نکرده است؟!

در اغلب موارد رژیم غذایی و ورزش کمکی به لاغر شدن نمی کنند. حتی برخی پزشکان نیز شماری از خطاهای مربوط به رژیم غذایی را توصیه می کنند.

این یک واقعیت تلخی است که بیش از ۹۰ درصد از رژیم های لاغری در طولانی مدت با شکست مواجه می شوند. پس بنابراین در این میان یک چیزی اشتباه است که نمی توانیم جلوی چاقی را بگیریم. کالری کم تر و فعالیت بدنی بیشتر دیگر راه ساده لاغر شدن نیست و همیشه هم ثمر بخش نبوده است.

به گفته برخی کارشناسان تغذیه دلیل اصلی این مسئله مربوط به تصور اشتباهی است که ما از روند چاق و یا لاغر شدن و همچنین از مکانیسم های بیولوژیکی داریم که در بدن ما جریان دارند. اغلب رژیم های غذایی روی همین خطاها استوارند و به همین خاطر نتیجه ای ندارند.

مهم ترین خطاهای رژیم غذایی و ورزش کدامند؟

الف) وزن کم کردن بدون تحمل گرسنگی

برای رعایت رژیم های مختلف غذایی از ما خواسته می شود که از مواد غذایی مشخصی صرف نظر کنیم و به جای آن از مواد دیگر غذایی بیشتر مصرف کنیم. این یک خطای فاحش است. زیرا ممکن است فقط در آغاز یک رژیم غذایی این روش نتیجه بدهد. در اغلب موارد سیستم بدن ما بعد از دو هفته بلافاصله خود را با رژیم غذایی جدید منطبق می سازد و دیگر برنامه لاغری عمل نمی کند.

دلیل بی ثمر بودن این گونه رژیم های غذایی این است که در کل لاغر شدن یک روند پیچیده ای است که بدن می خواهد جلوی آن را بگیرد. باید بدانید که با کوچک ترین تغییر بدن ما خود را با آن سازگار می کند. در اصل فرار از گرسنگی در این راه وجود ندارد.

ب) فقط یک رژیم صحیح را انتخاب کنید

به گفته کارشناسان فرقی نمی کند شما کدام نوع رژیم غذایی را آغاز کرده اید، بعد از مدتی کوتاه تاثیرش را از دست می دهد. در توضیح این خطا هم باید گفت که همان استدلالی که ما در خطای اول ذکر کردیم در اینجا هم مصداق است. بدن انسان می تواند در شرایط مختلف خود را تکامل بخشد و با هر شکل از نوع تغذیه خود را در ظرف ۱۴ روز منطبق کند.

ج) فعالیت بدنی بیشتر، لاغری بیشتر

فعالیت بدنی به سلامتی شما کمک می کند، اما برای لاغر شدن شما شاید روش مناسبی نباشد. حتی شما اگر در یک بازی تنیس، ۶۵۰ کالری ظرف یک ساعت از دست دهید، بازهم لاغر نخواهید شد. حتی بعد از بازی تنیس ترازو یک کیلو وزن شما را ممکن است کم تر نشان دهد، اما شما بیشتر آب بدنتان را کم کرده اید و چیزی از چربی بدنتان کاسته نشده است. یک چیز در اینجا بسیار مهم است و آن اینکه اگر واقعا شما قصد دارید با ورزش و فعالیت بدنی لاغر شوید روزی دو ساعت باید حرکت و فعالیت بدنی بیشتری انجام بدهید.

د) افراد چاق زیاد می خورند

در اینجا یک چیز بسیار مهم را نباید فراموش کنیم و آن اینکه عدم لاغری شما می تواند عامل ژنتیکی داشته باشد. برخی افراد واقعاً قادرند که به نحو "خوب و موثری" از مواد غذایی بهره گیرند. در این صورت این افراد حتی با ۱۲۰۰ کالری روزانه هم نمی توانند لاغر شوند. همانطور که گفته شد دلیل اصلی آن ژنتیکی است. در این رابطه افراد چاق بیشتر به دلیل تنبل بودن سرزنش می شوند و این اشتباه است. اگر ورزش اضافی نتواند در کاهش وزن افراد چاق کمک کند تنها راه جلوگیری از چاقی بیشتر عمل جراحی است.

اگر ما با این خطاها آشنا شویم می توانیم گام های مهمی در بدست آوردن وزن مناسب برداریم. برای کاهش وزن خود یک راه و روش واقعی و قابل اجرا را در پیش بگیرید. زیاد گرسنگی نکشید و رژیم غذایی یکسانی را برای مدتی طولانی در پیش نگیرید. توصیه می شود که در اجرای رژیم غذایی خود کمی وقفه ایجاد کنید تا اینکه بدنتان با کاهش کالری و تامین انرژی خود را منطبق نکند تا بتواند از ذخیره چربی بدن شما استفاده کند.

شناکردن، دویدن، و دوچرخه سواری مناسب است. همچنین کارشناسان توصیه می کنند افرادی که اضافه وزن دارند و از این مسئله رنج می برند بهتر است با توصیه پزشکان ورزش های مناسب خود را انتخاب کنند.

انگیزه

اولین و مهم ترین انگیزه لازم برای رعایت یک رژیم غذایی علمی و خوب این است که شما هدف خود را از کاهش وزن دقیقاً مشخص کرده و همیشه در طول دوره رژیم غذایی به آن فکر کنید. چاقی منشأ بسیاری از بیماری هاست. امروزه در هر مجله و کتاب و یا سایت اینترنتی که مطالعه می کنید به طور حتم در خصوص مضرات چاقی مطالب بسیاری را مشاهده می کنید. اگر ما می خواهیم از رژیم غذایی مناسب برای کاهش وزن استفاده کنیم بایستی بدانیم که از منشأ بسیاری از بیماری ها پیشگیری می کنیم.
در نظر گرفتن این موارد انگیزه کافی برای رعایت رژیم غذایی جهت رسیدن به یک وزن مناسب همراه با تناسب اندام را می تواند در شخص ایجاد کند.

تعجیل در کم کردن وزن

بسیاری از بیماران چاق که برای کاهش وزن مراجعه می کنند اولین خواسته شان این است که سریعاً وزن کم کنند. تبلیغات وسیعی هم در این زمینه صورت گرفته و این باعث شده تا بیماران از مسیر اصلی خود منحرف شوند اما باید گفت صرفاً «نخوردن» باعث تحقق آمال و آرزوها نخواهد بود بلکه فرد باید خود را تغییر دهد یعنی عادات غلط غذایی و فعالیت های تغذیه ای خود را عوض کنید و این ترک عادت مستلزم گذر زمان مناسبی است. مطمئن باشید اگر در رفتارهای

تغذیه ای خود تغییر ندهیم نمی توانیم وزن خود را کم کنیم. معده یک بافت عضلانی است و مثل همه عضلات دیگر بدن در صورت کار زیاد بزرگتر می شود.

باید سعی کنید با رعایت رژیم غذایی مناسب و تغییر در رفتارهای غلط تغذیه ای برای یک دوره زمانی کاملاً مشخص کار کمتری از معده خود بکشید و حجم معده خود را کوچک نمایید. نقطه آرمانی شما جایی است که روزی برسد نه اینکه غذایی را "نخواهید" بخورید بلکه اصلاً "نتوانید" آن را مصرف کنید. بنابراین تعجیل در کم کردن وزن نه تنها راه موفقی نخواهد بود بلکه عوارض بسیاری از جمله سرگیجه، سردرد، عصبانیت و موارد دیگر را به دنبال خواهد داشت.

عدم پشتکار در رعایت رژیم غذایی

بسیاری از افراد چاق هستند که برای کاهش وزن به متخصص تغذیه مراجعه و رژیم غذایی دریافت می کنند. این گروه در ابتدا انتظار دارند که رژیم ارائه شده معجزه ای ایجاد کرده و بتواند به راحتی وزن آنها را کم کند ولی این افراد یک یا دو سال بعد و با وزن بیشتر از وزن اولیه مراجعه و اظهار می کنند می خواهند دوباره شروع کنند. آنها کسانی هستند که یک یا چند سال یک وعده غذایی را با خیال راحت نخورده اند چرا که دائماً این احساس را داشته اند که در رژیم هستند و یا اینکه غذای کمتری خورده اند. ولی از تنقلات نتوانسته اند چشم بپوشانند در صورتی که با رعایت رژیم غذایی مناسب می توانستند در عرض چند ماه به وزن ایده آل خود رسیده و بعد از آن با خیالی راحت تر غذا خورده و فقط در فکر ثابت نگه داشتن وزنشان باشند. توصیه می شود سعی کنید تمام عمر خود را در رژیم گرفتن صرف نکرده و خود را دائماً عذاب ندهید یک بار با جدیت و پشتکار فراوان شروع کرده، ادامه داده و به قول معروف تمامش کنید.

داروهای لاغری

اگر به دنبال میانبر هایی برای کم کردن وزن خود می گردید، بدانید که داروهای لاغری میانبر صحیحی برای شما نیستند. استفاده از این گروه از داروها صرفاً در موارد خاصی کاربرد دارد که بایستی با تجویز پزشک و تحت نظر آن صورت گیرد. داروهای مورد تأیید کتب مرجع تغذیه انگشت شمار بوده که لازم است اطلاعاتی از آنها داشته باشید.

گروهی از آنها باعث کاهش اشتها می شوند (مثل سیبوترامین) که با توجه به اینکه روی آزاد شدن هورمونهای خاصی مثل سروتونین و کاته کولامین ها اثر می کند، عواض خطرناکی از جمله افزایش فشار خون، افزایش ضربان قلب، اضطراب، تعریق و عصبانیت است. گروه دیگر روی جذب مواد غذایی چرب تأثیر کرده (مثل اورلی استات) که فقط ۳۰ درصد از چربی های خورده شده را دفع می کند و این در حالی است که روی جذب سایر مواد غذایی مثل شکلات و شیرینی هیچ تأثیری ندارند. بنابراین تصور نکنید که با مصرف این داروها شما هر اندازه که دلتان بخواهد می توانید از مواد غذایی گوناگون استفاده کنید. بدانید که این داروها از صد گرم چربی مصرف شده تا حدود سی گرم را دفع می کند و البته عوارضی چون اسهال چرب، کاهش ویتامین های محلول در چربی مثل A، D، E و K را شاهد خواهید بود.

همه کالری ها کاملا یکسان هستند

همان طور که گفته شد انرژی مورد نیاز بدن ما از طریق این منابع تامین می شوند: پروتئین ها، کربوهیدرات ها و چربی ها. این مواد، بدن را به شیوه های مختلف کنترل و سازماندهی می کنند و هر یک با عملکردهای خاص خود آن را در حالت تعادل نگه می دارند. در واقع بدن برای جذب یا مصرف هر یک از این مواد عملکرد خاص خود را در پیش خواهد گرفت. بنابراین این فرمول قدیمی و باور اشتباه که برابری میزان کالری مصرفی با میزان کالری جذب شده باعث ثبات انرژی و وزن می شود کم کم از بین خواهد رفت. برای مثال: بدن برای سوزاندن ۱۰۰ کالری کربوهیدرات همان روندی را در پیش نخواهد گرفت که برای سوزاندن ۱۰۰کالری پروتئین و یا چربی از آن استفاده می کند. بعضی رژیم های غذایی اگر کربوهیدرات ها و پروتئین ها را از هم جدا کنیم، بدن کالری بیشتری می سوزاند. اما هیچ پایه علمی برای این گفته وجود ندارد. بنابراین، دلیلی ندارد که این همه انرژی تان را صرف جداسازی این دو ماده کرده و در غذاهایتان فقط از پروتئین یا فقط از کربوهیدرات ها استفاده کنید.

شما باید از کمی کربوهیدرات های مرکب (مثل برنج، پاستا، نان تمام گندم و...) و کمی پروتئین کم چربی و مقداری هم چربی در هر غذا استفاده کنید. جذب کربوهیدرات در بدن شما باید ۵۰ تا ۶۰ درصد کل کالری های روزانه تان را شامل شود. چربی ها باید ۲۰ تا ۳۰ درصد و ۱۰ تا ۲۰

درصد بقیه کالری های مانده هم باید از پروتئین تشکیل شود. بنابراین به طور کلی سعی کنید که در هر غذا بین کربوهیدرات ها، چربی ها و پروتئین های مصرفی تان تعادل وجود داشته باشد.

میزان کالری های جذب شده برابر با میزان کالری های مصرفی است درحالی که به این سادگی ها هم نیست.

همه انرژی موجود در غذایی که مصرف می کنیم به طور کامل جذب بدن نمی شود. غذا بعد از ورود به معده مسیرهای زیادی را طی کرده و در نهایت وارد روده کوچک می شود، جایی که مواد مغذی و مورد نیاز بدن جذب دیواره های آن می شوند. نکته مهم آن است که بدن توانایی ذخیره سازی یک سری از مواد مانند پروتئین ها را برعکس چربی ها و کربوهیدرات ها ندارد و این مواد باید هر چند ساعت یک بار به بدن رسانده شوند. کربوهیدرات های مختلف هم به شیوه های متفاوتی هضم می شوند.

غذاهای کم کالری به کاهش وزن کمک می کنند

حتما تا به حال متوجه شده اید که هیچ روش معجزه آسایی برای کاهش وزن وجود ندارد. تنها راه سوزاندن چربی های اضافی، تغییر دادن عادات غذایی و داشتن یک برنامه سالم و خودداری از مصرف چربی ها، مواد قندی، مواد نشاسته دار و خوراکی های بی ارزش است.

بهتر است به جای حذف کامل مواد قندی از برنامه غذایی، به دنبال مصرف موادی باشیم که کربوهیدرات کمتری دارند. حذف هریک از مواد مورد نیاز باعث بروز مشکلاتی در سیستم های مختلف بدن و در نتیجه ایجاد بیماری می شود.

اگر کمی دقت کنید می بینید که روزانه به جای این که روی سلامت غذاها متمرکز شوید، اکثرا به دنبال محاسبه کالری آن ها هستید و این کار باعث برگشتن عادت های غلط غذایی و در نتیجه چاق شدن شما می شود.

با اعمال تغییرات اندک در عادت های غذایی به راحتی می توان وزن خود را کاهش داد. کافی است غذاهای سرخ کردنی نخورید، به جای سس مایونز از سس خردل و به جای کیک

های شکلاتی از میوه ها و سبزی ها به عنوان دسر اســتـفاده کنــید تا در حداقل زمان اضافه وزن خود را از بین ببرید..

تاثیر اطرافیان

گاهی وقت ها دوستی خاله خرسه اطرافیان و گاهی حسادت برخی دوستان ناباب که با گفتن ضعیف شدی، زشت شدی، دور چشم هات گود افتاده و... باعث می شوند که آدم اراده اش متزلزل بشود.

خستگی

چون برای روند کاهش وزنتان بسته به وزن اولیه باید ماه ها و گاهی هم، سال یا سال ها یکسری قواعد و اصول رو رعایت کنید. در نتیجه جاه هایی ترمزتان کشیده می شود.

عدم هماهنگی

چون بین برنامه ی غذایی و زندگی خودمان و سایر اعضای خانه تفاوت وجود دارد. در نتیجه باعث می شود که با خریدن اقلامی که برای سایرین نیاز هست و برای ما مضر نتوانیم تعادل رو نگه داریم و یا حوصله ی درست کردن غذای جداگانه برای خودمان را نداشته باشیم.

مهمانی ها

که خیلی شایع هستند و معمولا چون نمی خواهیم کسی از جریان رژیم ما مطلع بشود و اثر منفی صحبتشان را خنثی کنیم. در نتیجه در مهمانی ها رژیم را مجبور می شویم کنار بگذاریم و غذای غیر رژیمی رو به اصرار صاحب خانه زیاد بخوریم. معمولا هم این مهمانی ها گاهی در ماه بسته به مناسبت ها به سه یا چهار بار می رسد. که در نتیجه اثر رژیم را خنثی می کند.

مسافرت ها

اگه مسافرت شهر و دیدن اقوام وفامیل ها را در پیش داشته باشیم که همان حکیات مهمان و مهمانی را دارد با ضریب تعارفات بالاتر و اگر مسافرت گشت و گزار در پیش داشته باشیم باز هم از یه طرف انتخاب ها محدود و از یه طرف هم فعالیت بیشتر و در نتیجه نیاز به غذا بیشتر می شود و اگر ناسالم خوری را اجبارا در پیش بگیریم که دیگر نتیجه آن واضح است.

متنوع نبودن غذاها

به خاطر اینکه غذاهای رژیمی به دلیل مواد مصرفی اولیه محدودیت دارند. در نتیجه خیلی نمی شود روی تنوع مانور داد و ممکن است در هفته دو سه بار مجبور به خوردن غذاها ی تکراری بشویم و دلمان از غذاهای رژیمی زده بشود.

استرس

چون معمولا برای رژیم گرفتن باخودمان هی کلنجار می رویم و از طرفی هم با مشکلات کوچک و بزرگ زندگی دست به گریبان هستیم، در نتیجه دچار استرس می شویم که خودش باعث تغییر تدر عملکرد هورمون ها و در نهایت عدم کاهش وزن مناسب می شود.

عدم تعهد

لازم نیست که اضافه وزن خودمان را تقصیر کسی بیندازیم نه پدر و نه مادرمان متهم هستند و نه احیانا همسر و فرزندمان مقصر اصلی عدم تعهد ماست. مقصر اصلی ما هستیم، که نمی توانیم تصمیم خودمان را عملی کنیم و نمی توانیم به برنامه مان پایبند باشیم.

وسوسه

گاهی در طی رعایت رژیم غذایی وسوسه می شویم که فرضا امروز یک چیپس یا پفک بخوریم یا مثلا می گوییم که یک کیک شکلاتی کوچک یا کمی شکلات در صبحانه ضرر ندارد. این افکار وسوسه انگیز مانع از پیشرفت در مسیر تعیین شده ما می شوند. باید بین خودمان و عوامل وسوسه کننده کیلومترها فاصله بندازیم.

بیماری های ناشی از رژیم غذایی نادرست

گاهی به دلیل انتخاب یک رژیم سنگین و نادرست غذایی ممکن است که بدن را از مواد مغذی مورد نیاز محروم کنیم و در نتیجه معده، موها ویا مواردی مشابه و گاهی هم به دلیل فیزیک بدنی خاص مان ممکن است دچار مشکل بشویم و از ادامه ی راه باز بمانیم.

خودشیفتگی در رژیم غذایی

گاهی پیش می آید که با کمی تغییر در وزن مان مانع از ادامه ی راه می شویم. درست است که

شرط اساسی اعتماد به نفس خودشیفتگی است ولی نباید جانب اعتدال رو از دست بدهیم یادمان باشد که به جای خود شیفتگی بیش از حد باید کار مثبتی انجام بدهیم.

برای دانلود فایل رایگان "81 اشتباه رایج و مهم در کاهش وزن" بر روی لینک زیر کلیک کنید.

http://slashbody.com/landing/23394_2.php