ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
یک‌شنبه • ۲۰ مهر ۱۳۹۹
۲۳ صفر ۱۴۴۲ • ۱۱ اکتبر ۲۰۲۰
شماره ۲۰۴۹۶
۱۷۱۶

نسخه لاغری در کشورهای مختلف دنیا

چرت‌زدن ژاپنی‌ها، غذای پر ادویه تایلندی‌ها، خنک نگه‌داشتن خانه توسط ایتالیایی‌ها و... رازهای کارآمد کاهش‌وزن در کشورهایی است که مردمش کمتر اضافه‌وزن دارند

ژاپنی‌ها | معجزه چرت‌زدن را دست‌کم نمی‌گیریم

بر اساس آمار وزارت بهداشت ژاپن، شهروندان‌شان کمترین میزان چاقی را در جهان دارند یعنی کمتر از ۵ درصد کل جمعیت این کشور با مشکل اضافه‌وزن روبه‌رو هستند. رژیم غذایی ژاپنی یك رژیم غذایی سالم سنتی و کم‌حجم بر پایه برنج، سبزی، ماهی تازه و سویاست که در آن شکر، قند و گوشت جایگاهی ندارد. مهم‌تر این که ژاپنی‌ها وعده غذایی‌شان را با سوپ کم کالری مثل «میسو» شروع می کنند که موجب احساس سیری در فرد می‌شود. این سوپ از خمیر غنی از پروبیوتیک و جلبک دریایی که حاوی مقادیر زیادی ویتامین و مواد معدنی ید و کلسیم است تهیه می‌شود. حسن ختام هر وعده غذایی‌شان چای سبز است که خاصیت ضدسرطانی و چربی‌سوزی دارد. ژاپنی‌های پرتحرک روزانه زمانی را برای یک چرت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای اختصاص می‌دهند و آن رایکی از اصلی‌ترین رموز لاغری‌شان می‌دانند. بر اساس پژوهش‌ها، کمبود خواب مزمن خطر افزایش وزن را به دنبال دارد و متخصصان دو هورمون «لپتین» عامل احساس سیری و «گرلین» عامل احساس گرسنگی را در این بالا رفتن وزن دخیل می‌دانند. با خواب کم، سطح لپتین پایین‌تر و گرلین بالاتر می‌رود. پس طبیعی است که ژاپنی‌ها یک چرت مختصر را به یک میان‌وعده خوشمزه ترجیح بدهند. بخارپز، کم‌سرخ کردن و آب‌پز کردن در ظرف مخصوص «وُک» از اصول سالم‌پزی ژاپنی‌هاست. ظروف سرو کوچک برخلاف بشقاب پت‌وپهن ایرانی، راز دیگر لاغری آن‌هاست.

فنلاندی‌ها | دست به عصا راه می‌رویم

برای کوهنوردی در فنلاند فقط به یک چوب یا عصا برای حفظ تعادل و کفشی مناسب برای سُر نخوردن نیاز دارید. به‌راحتی با همین عصا باعث درگیر کردن عضلات شانه، بازوها و تنه می‌شوید و با این ورزش ارزان، کالری سوزی‌تان ۲۰ درصد بیشتر می‌شود. سونا یکی از متداول‌ترین روش‌های کاهش‌وزن در ایران است که گفته می‌شود توسط فنلاندی‌ها به دنیا معرفی شده و فنلاند مرکز استفاده از سوناست، اگرچه برخی خاستگاه آن را در شمال روسیه می‌دانند. جالب است بدانید که فنلاندی‌ها بستنی‌خورهای قهار و بزرگ‌ترین مصرف‌کننده بستنی در اروپا هستند، حتی در دمای منفی ۳۰ درجه! البته این عادت بستنی‌خوری‌شان کمی ما را با دیگر فرهنگ لاغری‌شان دچار شک می‌کند!

تایلندی‌ها | غذا را پر ادویه می‌خوریم

این مردم غذای‌شان را معطر، پرچاشنی و بسیار تند می‌خورند. آن‌ها بر این باورند که فلفل‌های تند و تیز، سوخت و ساز بدن را بالا می‌برد و از طرفی فرد را به آهسته‌خوری وادار می‌کند. البته که همه می‌دانیم آهسته غذا خوردن در کنار خوب جویدن یک ترفند کارساز برای کاهش‌وزن است. افرادی که با عجله غذا می‌خورند، احساس سیری را متوجه نمی‌شوند و بیش از نیازشان کالری دریافت می‌کنند. همچنین برخی مواد غذایی خاص در رژیم آسیایی‌ها مثل زنجبیل، نه تنها به لاغری بلکه به ترشح دوپامین که باعث شادابی هم می‌شود کمک می‌کند. دارچین هم از دیگر ادویه‌های پرمصرف تایلندی‌هاست که هم طعم و عطر بسیار خوب و هم خاصیت لاغرکنندگی دارد.

آلمان | از صبحانه نمی‌گذریم

خوردن میوه، غلات کامل و نان در صبحانه از عادت‌های همیشگی بیش از سه چهارم مردم آلمان است. خوردن صبحانه با بهبود سلامتی، استرس کمتر و کیفیت بالاتر زندگی همراه است و فرد را از وسوسه خوردن میان‌وعده‌های ناسالم دور می‌کند. همچنین نتایج یک مطالعه که توسط دانشمندان آلمانی انجام شده است نشان می‌دهد افرادی که از خیر صبحانه‌خوری مفصل نمی‌گذرند رویه چربی‌سوزی در بدن‌شان ۲/۵ برابر بالاتر می‌رود. در غیر این صورت با رفتن به سمت مصرف مواد غذایی پرکالری‌تر و پرحجم‌تر در طول روز موجب بروز زمینه چاقی در خود می‌شوند. این موضوع برای افرادی که می‌خواهند دور کمر را لاغرتر کنند، مفید است.

کره‌ای‌ها | غذای سرخ شده نمی‌خوریم

لاغری کره‌ای‌ها مورد توجه همه است چون پایه رژیم آن‌ها بر اساس سبزیجات تازه، برنج و مواد غذایی کم کالری است. مثلا «کیمچی» یک چاشنی محبوب است که در بیشتر وعده‌های غذایی سرو می‌شود و شامل مخلوط گیاهی تخمیر شده دارای پروبیوتیک‌های مفید برای روده است. دیگر خوراکی این مردم «بیبیم باپ» تهیه شده از برنج، سبزیجات، رب فلفل قرمز، تخم‌مرغ و مقدار کمی گوشت است. کره‌ای‌ها رژیم‌های غذایی کم‌گوشت را دلیل لاغری خودشان می‌دانند. سوپ‌های تند چربی‌سوز به‌طور سنتی جایگاه ثابتی در سفره‌ها دارد. چای‌ها و دمنوش‌ها یکی دیگر از اسرار لاغری آن‌هاست که در طول روز مصرف می‌شود. آن‌ها از خوردن غذاهای سرخ‌شده پرهیز می‌کنند و بیشتر از غذاهای کبابی و بخارپز استفاده می‌کنند و تاثیر همین رفتارشان بر لاغر شدن را از بقیه کارهایشان، مثمرثمرتر می‌دانند.

مالزیایی‌ها | زردچوبه را به صورت خام می‌خوریم

سه ادویه زردچوبه، مخلوط کاری و زیره، چربی‌سوزهای قدرتمند و رایج در مالزی هستند. مردم مالزی علاقه فراوانی به استفاده از زردچوبه در پخت غذای روزانه خود دارند و برخی حتی آن را به صورت خام مصرف می‌کنند. این ادویه حاوی ماده ضدچربی «کورکومین» است و مانع رشد مجدد چربی بعد از کاهش وزن شخص می‌شود. نشان داده شده که کاهش وزن در میزان غذای مصرفی یکسان، در افراد با رژیم غذایی همراه با ادویه زردچوبه در مقایسه با افرادی که به مصرف آن تمایلی ندارند، بیشتر است. مصرف این سه ادویه چربی‌سوز به عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کند و در کاهش وزن موثر است.

فرانسوی‌ها | موقع شام گپ می‌زنیم

راز لاغری بیشتر مردم فرانسه در لذت بردن از غذاهاست. نزدیک به ۱۰۰ درصد فرانسوی‌ها ترجیح می‌دهند شام را دورهمی بخورند و گپ بزنند چون غذا خوردن را یک رویداد اجتماعی می‌دانند. به طور میانگین در روزهای کاری ۳۳ دقیقه و در آخر هفته ۴۳ دقیقه زمان صرف خوردن پیش‌غذا می‌شود، این در حالی است که در کشورهای بزرگ تعداد دفعاتی که خانواده‌ها کنار هم غذا می‌خورند رو به کاهش است. فرانسوی‌ها هنگام صرف غذا هرگونه عامل حواس‌پرتی مثل تماشای تلویزیون یا کار با هر وسیله الکترونیکی را حذف می‌کنند. بررسی‌ها ثابت کرده است افرادی که دورهمی غذا می‌خورند مقدار کمتری مصرف می‌کنند و زودتر هم به احساس سیری می‌رسند. بشقاب غذای فرانسوی‌ها به‌طور معمول حاوی پنیر، گوشت، کره و مواد غذایی تازه اما کم‌حجم و سیرکننده است و نسبت به غذاهای خانگی تعصب دارند. آن‌ها با هدف لاغری به باشگاه نمی‌روند اما در زندگی روزمره فعالیت‌های حرکتی زیادی دارند. با وجود این دسر خوردن‌شان از قلم نمی‌افتد!

هلند | دوچرخه را جایگزین خودروی‌مان می‌کنیم

مشهور است در هلند تعداد دوچرخه‌ها از تعداد آدم‌ها بیشتر است و اولین انتخاب هلندی‌ها برای رفتن به محل کار یا انجام امور روزمره دوچرخه‌سواری است. به همین دلیل همه زیرساخت‌های شهری از جمله چراغ‌های راهنمایی در برخی مناطق آمستردام با سرعت دوچرخه‌شان هماهنگ شده است. میانگین پدال‌زدن هلندی‌ها ۸۷۰ کیلومتر در سال است. یک گردش کوتاه با دوچرخه به سوختن ۵۰۰ کیلوکالری انرژی کمک می‌کند و اگر مدت زمان و مسافت طولانی‌تر و شدت پدال‌زدن قوی‌تر باشد، این مقدار به ۱۰۰۰ کیلوکالری هم می‌رسد. هلندی‌ها که تعداد بسیار کمی از مردم‌شان با مشکل اضافه وزن درگیر هستند، استفاده از دوچرخه را رمز لاغری‌شان می‌دانند.

ترکیه | چای بیشتر، لطفاً!

بیشتر ما تصور می‌کنیم نوشیدنی ملی و رسمی این کشور، قهوه است اما در واقع چای جزء جدایی‌ناپذیری از فرهنگ ترک و یک تجربه اجتماعی است. برای ترک‌ها نوشیدن چای و قهوه مانند شستن دست و صورت صبحگاهی است. چای منبع شگفت‌انگیزی از آنتی‌اکسیدان‌هاست و کافئین و فلاوونوئید موجود به ویژه در چای سیاه هم در تقویت روحیه مؤثر است و هم باعث از دست دادن کمی از وزن می‌شود. شهروندان ترکیه چای را جایگزین مناسبی برای بسیاری از میان‌وعده‌های غیرضروری و نوشیدنی‌های کالری بالا می‌دانند و به همین دلیل، آن را دشمن چاقی ذکر می‌کنند.

ایسلندی‌ها | خواه‌ناخواه ماهی در اولویت ماست

ایسلندی‌ها همان وایکینگ‌های قدیم هستند اما در رژیم غذایی پیرو آن‌ها نیستند. غذاهایی مثل شکمبه گوسفند بلغاری، سوپ دم گاو، ماهی فاسد و غذاهای ترش و دودی‌شده و... از غذاهای معمول وایکینگ‌هاست و خودشان از هرچه عجیب بودن غذای سنتی‌شان لذت می‌برند! از آن‌جا که ایسلند جزیره است، پس طبیعی است که خوراکی‌های دریایی بخشی از رژیم غذایی مردم باشد. امگا ۳ موجود در ماهی‌های چرب مانند ماهی قزل‌آلا و ماهی تن نه تنها خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته مغزی را کاهش می‌دهد بلکه به کاهش وزن هم کمک می‌کند. به‌ویژه که ایسلندی‌ها خوراکی‌های دریایی را با غلات سبوس‌دار و سبزیجات برگ‌دار همراه می‌کنند و به این ترتیب برای ساعت‌ها احساس سیری می‌کنند و عملا میان‌وعده‌های غذایی حذف می‌شوند. به‌طور متوسط یك انسان طی یك سال حدود ۱۰ کیلوگرم ماهی و یک ایسلندی در سال ۶۰ کیلوگرم گوشت ماهی می‌خورد!

سوئیسی‌ها | یک کاسه «موسلی» راز لاغری ماست

شیرینی‌های نشاسته‌ای و شکلات در سوئیس حرف اول را می‌زنند اما در کنار این خوراکی‌های پرکالری، فراورده‌های لبنی در وعده‌های غذایی اصلی هم پای ثابت رژیم غذایی آن‌هاست. «موسلی» غذایی شامل جوی دوسر، میوه‌ها و گردو است که بیش از صد سال است توسط یک پزشک سوئیسی برای تغذیه بیماران بستری در بیمارستان مسلولان زوریخ تهیه شده است. بعدها سوئیسی‌ها از آن به‌عنوان صبحانه یا یک غذای سبک عصرانه استقبال کردند. این غذا حاوی فیبرهایی است که چربی بد خون را کاهش و احساس سیری را شدت می‌دهد و طبیعتا کاهش وزن هم به دنبال دارد. البته انواع کارخانه‌ای آن به دلیل قند فراوان به چاقی منجر می‌شود.

ایتالیایی‌ها | خانه‌مان را خنک نگه می‌داریم

جالب است بدانید که با وجود انواع پاستاها، پیتزاها و بسیاری از غذاهای خوشمزه و پرکالری در ایتالیا، میزان چاقی در این کشور در مقایسه با دیگر کشورها پایین‌تر است. ایتالیایی‌ها ترجیح می‌دهند به‌جای خریدن مواد غذایی آماده، همه را خودشان تهیه کنند، مثلا به‌جای روغن‌های صنعتی ارزان از روغن زیتون طبیعی به مقدار کم استفاده کنند. این مردم همچون همه کشورهای حاشیه مدیترانه، به‌طور سنتی وعده ناهار بزرگ و وعده شام کوچک و سرشار از میوه، سبزیجات، ماهی تازه و غلات کامل می‌خورند که برای قلبی سالم، کاهش وزن و طول عمر مفید است. دیگر ترفند ایتالیایی‌ها برای لاغر ماندن، خنک نگه داشتن خانه است! به گفته پژوهشگران ایتالیایی دانشگاه تورین، خانه‌هایی با دمای ۲۰ درجه سانتی‌گراد که نسبت دمای خنکی است باعث می‌شود بدن برای گرم کردن خود انرژی بیشتری را بسوزاند! در ضمن بسیاری از مردم ایتالیا طبق یک سنت قدیمی معمولا قبل و بعد از شام به گردش و پیاده‌روی می‌روند و با هم گپ می‌زنند. همچنین ایتالیایی‌ها به‌جای خوردن غذاهای شیرین و دسرهای پرکالری، میوه مصرف می‌کنند.

منابع این پرونده: thehealthy، namnak، readersdigest، nypost