

۶ دلیل اصلی شکست رژیم های لاغری

سلامت روده ها، ژنتیک، سن و... از عوامل مهم در شکست رژیم های غذایی هستند

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

تناسب اندام

کاهش وزن همیشه یک معادله ساده نیست. عوامل زیادی چه داخلی و چه خارجی، ممکن است مانع از رسیدن شما به هدفتان شوند. در این جا برخی موانع رایج کاهش وزن و نحوه غلبه بر آن ها را بررسی می کنیم.

سلامت روده شما مشکل دارد

تحقیقات نشان می دهد که میکروبیوم شما (مجموعه باکتری ها در روده) چقدر برای سلامتی و به طور بالقوه برای وزن مهم است. بررسی منتشر شده که نتایجش در مجله Preventive Nutrition and Food Science چاپ شده نشان داد که پروبیوتیک ها، پری بیوتیک ها و سین بیوتیک ها (ترکیبی از پروبیوتیک ها و پری بیوتیک ها) ممکن است به جلوگیری از افزایش وزن کمک کنند. همچنین گزارش شده است که افرادی که تنوع کمتری در میکروبیوم های روده شان دارند، احتمال بیشتری دارد که شاخص توده بدنی (BMI) بالاتری داشته باشند. اگر از این باکتری های خوب تغذیه نکنید، نمی توانند تکثیر شوند و بر باکتری های بد روده شما غلبه

کنند. با تمرکز بر مصرف میوه ها و سبزیجات، این ریز مغذی ها را در رژیم غذایی خود افزایش دهید. **۷۰ درصد ژنتیک** وقتی صحبت از وزن می شود، ژنتیک اهمیت زیادی پیدا می کند. نتایج برخی مطالعات نشان داده است که وزن هادر حدود ۷۰ درصد از تغییرات وزن بدن افراد نقش دارند. این تأثیر بسیار بزرگی است. اگر سعی می کنید وزن خود را بسیار پایین تر از حد تعیین شده توسط ژنتیک کاهش دهید، مغز شما به کاهش وزن با ابزار های قدرتمند پاسخ می دهد. پس اگر نمی خواهید پس از کاهش وزن دوباره شاهد افزایش وزن باشید، باید کالری کمتری دریافت کنید و این کار را به آرامی انجام دهید. این بدان معناست که هر شش ماه بیش از ۱۰ درصد از وزن بدن خود را کاهش ندهید.

از دست دادن توده عضلانی

بر اساس تحقیقات، توده عضلانی، هر دهه بعد از ۳۰ سالگی ۳ تا ۸ درصد کاهش می یابد. همچنین تغییرات طبیعی در بافت چربی که با افزایش سن به وجود می آید، می تواند بدن را به افزایش وزن وادار کند. با این حال افراد در هر سنی می توانند وزن خود را کاهش دهند و آن را حفظ کنند، به شرطی که عادت های سالم داشته باشند. رفتار های موثر شامل قرار دادن غذاهای غنی از مواد مغذی به عنوان پایه رژیم غذایی، محدود کردن کالری های خالی (مانند غذاهای فراوری شده و پر قند) و اضافه کردن تمرینات مقاومتی به برنامه هفتگی خود برای باز سازی عضلات از دست رفته است.

تأثیر داروها

برخی داروها باعث افزایش وزن یا مانع کاهش وزن می شوند. به گفته کارشناسان مرکز پزشکی دانشگاه روچستر در نیویورک، انسولین برای درمان دیابت، داروهای ضد روان پریشی خاص یا داروهای ضد افسردگی، برخی از درمان های صرع، استروئید ها و داروهای کاهش دهنده فشار خون مانند مسدود کننده های بتا ممکن است باعث افزایش وزن شوند زیرا به طریقی

متابولیسم شما را مختل می کنند، اشتها ی شما را تغییر می دهند، باعث احتباس آب یا خستگی و بی تحرکی می شوند. مرکز پزشکی دانشگاه روچستر توصیه می کند که مصرف داروهای خود را فقط به دلیل افزایش وزن متوقف نکنید. در برخی موارد، پزشک شما ممکن است بتواند دوز مصرفی شما را تنظیم کند. اگر این امکان پذیر نیست، بایک متخصص تغذیه مشورت کنید.

بدون فکر غذایی خورد

خوردن غذا با حواس پرت با BMI یا شاخص توده بدنی بالاتر مرتبط است. وقتی از آن چه می خورید آگاه باشید، می توانید این ارتباط مغز و بدن را ایجاد کنید که سبب راضی هستید.

حذف وعده های غذایی

در تلاش برای کاهش کالری، معمولاً بیشتر افراد سعی می کنند در طول روز تا حد امکان کمتر غذا بخورند و حتی وعده های غذایی خود را حذف کنند اما باید بدانید اگر این کار را انجام دهید، بدن تان شما را به خوردن غذا سوق می دهد و این محرومیت غذایی می تواند نتیجه معکوس داشته باشد. بنابراین اگر در طول روز به طور منظم غذا بخورید، در کاهش وزن موفق ترید.

آشپزی من

کرنچی سبب زمینی یک میان وعده متفاوت

کرنچی سبب زمینی یکی از انواع میان وعده های خوشمزه بین المللی است که با دستور های متنوعی تهیه می شود.

طرز تهیه:

۱- ابتدا سبب زمینی ها را داخل قابلمه بگذارید و تا سطح روی آن ها آب بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا آب پز شوند. بعد داخل آبخش بگذارید و اجازه دهید تا خنک شوند. ۲- سبب زمینی ها را زیر آب سرد بگیرید و بعد چنگال را داخل آن ها فرو کنید و بایک دست پوست روی سبب زمینی ها را بگیرید و با گوشتکوب خوب آن ها را له کنید. ۳- تخم مرغ را در کاسه ای بشکنید و به سبب زمینی ها اضافه کنید. سپس گوچه فرنگی و آب را اضافه کنید. بکینگ پودر را به آرد و کم کم به مواد بیفزایید. ۴- سپس با قاشق همگی مواد را مخلوط کنید و نمک، فلفل و ادویه دلخواه تان را روی مواد بپاشید. سپس قابلمه ای کوچکتر جیحا به عمق زیاد را روی حرارت کم بگذارید



مواد لازم

- سبب زمینی: ۲ عدد بزرگ
- آرد گندم: ۲ قاشق غذاخوری
- تخم مرغ: یک عدد
- آب: یک سوم لیوان
- بکینگ پودر: یک قاشق چای خوری
- سس گوچه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
- پاپریکا و فلفل قرمز: به مقدار کافی
- نمک و فلفل سیاه: به مقدار کافی
- زردچوبه و روغن: به مقدار کافی

سالم ترین میوه ها برای مدیریت قند خون

سلامت

اگر چه میوه هایی مانند موز، سیب و گلابی ویتامین ها، فیبر و مواد مغذی زیادی به بدن می رسند، اما قند زیادی هم در آن ها وجود دارد. مصرف بیش از حد قند یا فروکتوز میوه، باعث انباشت آن در کبد می شود تا جایی که کبد دیگر نمی تواند آن را پردازش کند. پس تنها یک راه حل وجود دارد؛ این که فروکتوز را به طور مستقیم به چربی تبدیل کند. این موضوع موجب چرب شدن کبد می شود. در ادامه به شما میوه هایی را که قند مناسبی دارند معرفی می کنیم.

توت سیاه

توت سیاه در هر ۱۰۰ گرم تنها ۲/۷ گرم قند دارد و علاوه بر ویتامین C، حاوی مواد معدنی مانند کلسیم و منیزیم است. فلاونوئید ها و رنگدانه های گیاهی، به توت رنگ می دهند؛ آنتی اکسیدان هایی که از بدن در برابر رادیکال های آزاد محافظت می کنند.

تمشک

تمشک قند بسیار کمی دارد (۴/۸ گرم قند در هر ۱۰۰ گرم). تمشک ها عمدتاً از آب تشکیل شده اند و فیبر موجود در آن ها، فرایند هضم را بهبود می بخشد.

توت فرنگی

البته با خامه فرم گرفته و شکر روی آن، توت فرنگی ها هم تبدیل به بمب کالری و قند می شوند اما اگر این میوه را به تنهایی بخورید یا آن را در یک کاسه موسلی برش دهید، در هر ۱۰۰ گرم فقط ۵/۵ گرم قند می خورید.

زردآلو

ما می توانیم مقدار زیادی مواد مغذی را از زردآلو جذب کنیم. پرویتامین A (کاروتن) موجود در آن می تواند توسط بدن به ویتامین A تبدیل شود که برای پوست و چشم مهم است. همچنین مقدار زیادی پتاسیم در زردآلو وجود دارد. از طرف دیگر این میوه در ۱۰۰ گرم فقط ۷/۷ گرم قند دارد.

گریپ فروت

گریپ فروت سرشار از ویتامین های گروه B است که نقش مهمی در فرایند های متابولیک ایفا می کند. ماده گیاهی نارینگین، این میوه را بسیار تلخ می کند. مرکبات سرشار از ویتامین های A، C و مواد معدنی مانند منیزیم و کلسیم هستند. گریپ فروت در هر ۱۰۰ گرم، فقط ۹ گرم قند دارد.

هلو

این میوه فقط ۸ گرم قند در هر ۱۰۰ گرم دارد. هلو حاوی کالری کمی است و آب فراوانی دارد. مصرف این میوه مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و آهن را در اختیار ما قرار می دهد.

<p>سند کلی و برگ سبز خودرو بر لیانس H330 دنده ای به شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۸۱-۱۴۰۰ مدل ۱۴۰۰ به شماره موتور BM16LBJ008809 و شماره شاسی 3NDPE02587 به نام نام خود نو کلو ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۵۷۲۷</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی ، بیمه نامه و کارت مزدا دو کابین مدل ۸۱۳ شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۳۹-۲ب ۴۷8835 و شماره شاسی 3NDPE02587 به نام خود نو کلو ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۵۶۶۱</p>
<p>سند کلی و برگ سبز خودرو بر لیانس H330 دنده ای به شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۸۱-۱۴۰۰ مدل ۱۴۰۰ به شماره موتور BM16LBJ008809 و شماره شاسی 3NDPE02587 به نام نام خود نو کلو ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۵۷۲۷</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی ، بیمه نامه و کارت مزدا دو کابین مدل ۸۱۳ شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۳۹-۲ب ۴۷8835 و شماره شاسی 3NDPE02587 به نام خود نو کلو ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۵۶۶۱</p>

<p>سند کلی و برگ سبز خودرو بر لیانس H330 دنده ای به شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۸۱-۱۴۰۰ مدل ۱۴۰۰ به شماره موتور BM16LBJ008809 و شماره شاسی 3NDPE02587 به نام نام خود نو کلو ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۵۷۲۷</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی ، بیمه نامه و کارت مزدا دو کابین مدل ۸۱۳ شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۳۹-۲ب ۴۷8835 و شماره شاسی 3NDPE02587 به نام خود نو کلو ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۵۶۶۱</p>
<p>سند کلی و برگ سبز خودرو بر لیانس H330 دنده ای به شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۸۱-۱۴۰۰ مدل ۱۴۰۰ به شماره موتور BM16LBJ008809 و شماره شاسی 3NDPE02587 به نام نام خود نو کلو ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۵۷۲۷</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی ، بیمه نامه و کارت مزدا دو کابین مدل ۸۱۳ شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۳۹-۲ب ۴۷8835 و شماره شاسی 3NDPE02587 به نام خود نو کلو ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۵۶۶۱</p>

<p>سند کلی و برگ سبز خودرو بر لیانس H330 دنده ای به شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۸۱-۱۴۰۰ مدل ۱۴۰۰ به شماره موتور BM16LBJ008809 و شماره شاسی 3NDPE02587 به نام نام خود نو کلو ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۵۷۲۷</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی ، بیمه نامه و کارت مزدا دو کابین مدل ۸۱۳ شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۳۹-۲ب ۴۷8835 و شماره شاسی 3NDPE02587 به نام خود نو کلو ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۵۶۶۱</p>
---	---

<p>سند کلی و برگ سبز خودرو بر لیانس H330 دنده ای به شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۸۱-۱۴۰۰ مدل ۱۴۰۰ به شماره موتور BM16LBJ008809 و شماره شاسی 3NDPE02587 به نام نام خود نو کلو ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۵۷۲۷</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی ، بیمه نامه و کارت مزدا دو کابین مدل ۸۱۳ شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۳۹-۲ب ۴۷8835 و شماره شاسی 3NDPE02587 به نام خود نو کلو ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۵۶۶۱</p>
<p>سند کلی و برگ سبز خودرو بر لیانس H330 دنده ای به شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۸۱-۱۴۰۰ مدل ۱۴۰۰ به شماره موتور BM16LBJ008809 و شماره شاسی 3NDPE02587 به نام نام خود نو کلو ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۵۷۲۷</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی ، بیمه نامه و کارت مزدا دو کابین مدل ۸۱۳ شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۳۹-۲ب ۴۷8835 و شماره شاسی 3NDPE02587 به نام خود نو کلو ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۵۶۶۱</p>

<p>سند کلی و برگ سبز خودرو بر لیانس H330 دنده ای به شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۸۱-۱۴۰۰ مدل ۱۴۰۰ به شماره موتور BM16LBJ008809 و شماره شاسی 3NDPE02587 به نام نام خود نو کلو ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۵۷۲۷</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی ، بیمه نامه و کارت مزدا دو کابین مدل ۸۱۳ شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۳۹-۲ب ۴۷8835 و شماره شاسی 3NDPE02587 به نام خود نو کلو ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۵۶۶۱</p>
<p>سند کلی و برگ سبز خودرو بر لیانس H330 دنده ای به شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۸۱-۱۴۰۰ مدل ۱۴۰۰ به شماره موتور BM16LBJ008809 و شماره شاسی 3NDPE02587 به نام نام خود نو کلو ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۵۷۲۷</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی ، بیمه نامه و کارت مزدا دو کابین مدل ۸۱۳ شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۳۹-۲ب ۴۷8835 و شماره شاسی 3NDPE02587 به نام خود نو کلو ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۵۶۶۱</p>

<p>سند کلی و برگ سبز خودرو بر لیانس H330 دنده ای به شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۸۱-۱۴۰۰ مدل ۱۴۰۰ به شماره موتور BM16LBJ008809 و شماره شاسی 3NDPE02587 به نام نام خود نو کلو ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۵۷۲۷</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی ، بیمه نامه و کارت مزدا دو کابین مدل ۸۱۳ شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۳۹-۲ب ۴۷8835 و شماره شاسی 3NDPE02587 به نام خود نو کلو ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۵۶۶۱</p>
---	---

<p>سند کلی و برگ سبز خودرو بر لیانس H330 دنده ای به شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۸۱-۱۴۰۰ مدل ۱۴۰۰ به شماره موتور BM16LBJ008809 و شماره شاسی 3NDPE02587 به نام نام خود نو کلو ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۵۷۲۷</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی ، بیمه نامه و کارت مزدا دو کابین مدل ۸۱۳ شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۳۹-۲ب ۴۷8835 و شماره شاسی 3NDPE02587 به نام خود نو کلو ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۵۶۶۱</p>
<p>سند کلی و برگ سبز خودرو بر لیانس H330 دنده ای به شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۸۱-۱۴۰۰ مدل ۱۴۰۰ به شماره موتور BM16LBJ008809 و شماره شاسی 3NDPE02587 به نام نام خود نو کلو ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۵۷۲۷</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی ، بیمه نامه و کارت مزدا دو کابین مدل ۸۱۳ شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۳۹-۲ب ۴۷8835 و شماره شاسی 3NDPE02587 به نام خود نو کلو ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۵۶۶۱</p>

<p>سند کلی و برگ سبز خودرو بر لیانس H330 دنده ای به شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۸۱-۱۴۰۰ مدل ۱۴۰۰ به شماره موتور BM16LBJ008809 و شماره شاسی 3NDPE02587 به نام نام خود نو کلو ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۵۷۲۷</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی ، بیمه نامه و کارت مزدا دو کابین مدل ۸۱۳ شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۳۹-۲ب ۴۷8835 و شماره شاسی 3NDPE02587 به نام خود نو کلو ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۵۶۶۱</p>
<p>سند کلی و برگ سبز خودرو بر لیانس H330 دنده ای به شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۸۱-۱۴۰۰ مدل ۱۴۰۰ به شماره موتور BM16LBJ008809 و شماره شاسی 3NDPE02587 به نام نام خود نو کلو ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۵۷۲۷</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی ، بیمه نامه و کارت مزدا دو کابین مدل ۸۱۳ شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۳۹-۲ب ۴۷8835 و شماره شاسی 3NDPE02587 به نام خود نو کلو ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۵۶۶۱</p>

<p>سند کلی و برگ سبز خودرو بر لیانس H330 دنده ای به شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۸۱-۱۴۰۰ مدل ۱۴۰۰ به شماره موتور BM16LBJ008809 و شماره شاسی 3NDPE02587 به نام نام خود نو کلو ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۵۷۲۷</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی ، بیمه نامه و کارت مزدا دو کابین مدل ۸۱۳ شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۳۹-۲ب ۴۷8835 و شماره شاسی 3NDPE02587 به نام خود نو کلو ۱۴۰۱/۱۲/۱۸۵۶۶۱</p>
---	---