**بیست راه برای خلاصی از افزایش وزن بعد از تعطیلات**

آیا از پرخوری که در دوران تعطیلات داشته‌اید احساس گناه می‌کنید؟ پس با به کار بردن راههایی آسان زیر مانع از افزایش وزن در تعطیلات شوید.
۱. آب بنوشید. مردم اغلب تشنگی را با گرسنگی اشتباه می‌گیرند، بنابراین تشنه‌اند اما به سمت غذا می‌روند. پس دفعه بعدی که هوس خوردن چیزی کردید، اول آب بنوشید. خوردن آب کمکتان می‌کند تا بهتر احساس سیری کنید. حتی برخی کار‌شناسان توصیه می‌کنند قبل از شروع به خوردن وعده غذاییتان اول آب بنوشید تا آن بخش از اشتهای کاذبتان که به علت تشنگی‌ست برطرف شود. و اگر هم در حین غذاخوردن هوس کشیدن دوباره ظرف غذایی به سرتان می‌زند، آب بنوشید.
۲/ اهداف واقع بینانه برای خود داشته باشید. یادتان نرود کم کردن نیم کیلوگرم تا یک کیلوگرم از وزن در هر هفته معقول و دست یافتنی‌ست. بیشتر برنامه‌های کاهش وزن سالم و مطرح دنیا هم معتقدند بعد از کاهش ده درصد وزن اولیه بهتر است افراد قبل از هر تلاشی برای کم کردن بیشتر وزنشان، شش ماهی فرصت استراحت به خود بدهند تا بدنشان هم به حفظ وزن کسب شده عادت کند.
۳/ با برنامه ناپرهیزی کنید. ناپرهیزی داریم اما با شرایط. مثلا اگر به خودتان اجازه خوردن غذاهای بیرون مانند پیتزا و ساندویچ و… را دو بار در ماه بدهید دیگر احساس محروم ماندن از چیزی را ندارید و تصور نمی‌کنید شرایط سخت و طاقت فرسایی بر شما تحمیل شده‌است بنابراین از اجرای برنامه کاهش وزنتان دلسرد و سست نمی‌شوید. پس علایقتان را در برنامه در نظر بگیرد و به آن‌ها توجه کنید اما برایشان برنامه‌ریزی داشته باشید.
۴. تا ده بشمارید. اکثر مطالعات معتقدند بیشتر هوس‌های غذایی عمری ده دقیقه‌ای دارند. یعنی اگر هوس خوردن چیزی فکرتان را مشغول کرد برای رهایی از آن، ده دقیقه‌ای حواستان را پرت چیز دیگری جدای از غذا کنید و بعد از گذشت این مدت، خواهید دید که دیگر دلتان آن غذا را نمی‌خواهد. می‌توانید از فرصت ده دقیقه‌ای ایجاد شده برای انجام کارهای دیگرتان استفاده کنید و بهتر است از لیست کاریتان فعالیتی که شما را وادار به ترک آشپزخانه می‌کند و انجام دادنش هم حس خوب موفقیت را نثارتان می‌کند، انتخاب کنید.
۵. تعداد وعده‌های غذایی بیشتر اما با حجم کمتر بخورید. بیشتر افرادی که می‌توانند برای مدت زمانی طولانی وزن کم کرده‌شان را حفظ کنند، به طور متوسط در طول روز پنج وعده غذایی می‌خورند. تعجب کردید؟!
بله، حقیقت دارد خوردن تعداد وعده‌های بیشتر در طول روز اما با حجم کم اشت‌ها را کنترل می‌کند، میزان انرژی موردنیاز برای انجام کارهای روزانه را بالا نگه می‌دارد و مانع از ایجاد احساس ضعف و گرسنگی کاذب می‌شود و حتی به علت کالری‌های مصرف شده در فرایند هضم و جذب غذا‌ها باعث افزایش سطح سوخت و ساز و متابولیسم بدن می‌شود.
۶. هدف‌های هفتگی برای خود تعیین کنید. برای پیشگیری از ناامیدی در اجرای برنامه‌ و انصراف از آن سعی نکنید یک شبه کل برنامه غذایی و شیوه زندگیتان را تغییر دهید. آهسته و به تدریج تغییرات را وارد زندگیتان کنید. مثلا عادت به خوردن میوه را با خوردن روزانه یک برش کوچک از میوه شروع کنید و هر هفته یک تغییر را در زندگیتان وارد کنید. شاید نتوانید در یک هفته ۵۴ تغییر در برنامه زندگیتان وارد کنید اما اگر هر هفته به یکی از آن‌ها عادت کنید در پایان سال ۵۴ تغییر عادتی را بدون سختی و مشقت وارد برنامه زندگیتان کرده‌اید.
۷. با کم کردن ده درصد وزن اولیه‌تان شروع کنید. افرادی که با تمرکز بر کم کردن فقط ده درصد وزن اولیه‌شان قدم در مسیر کاهش وزن می‌گذارند بیشترین احتمال موفقیت را برای رسیدن به هدف نهایی خود دارند. از طرفی کم کردن ده درصد وزن اولیه مزایای سلامتی زیادی هم دارد چون بیشتر وزن کم شده از چاقی شکمی می‌باشد که علت اصلی بیشتر خطرات چاقی هم مربوط به چاقی شکمی است.
۸. غذا‌هایتان را با سس مکزیکی (سالسا) تند کنید. سالسا می‌تواند جایگزین سس مایونز در غذا‌ها شود بدون اینکه چربی اضافی وارد غذا کند. می‌توانید سالسا را با کمی ماست کم چرب مخلوط کنید تا سس جدیدی بسازید و همراه تن ماهی، ماهی، مرغ و همبرگر سبزیجات خود استفاده کنید.
۹/ یک سوم غذایتان را کنار بگذارید. هنگامی که بیرون غذا می‌خورید وسوسه‌تان برای خالی کردن بشقاب غذایی را با کنار گذاشتن یک سوم غذا کاهش دهید. از پیش خدمت هم بخواهید که ظرفی بدهد تا غذای کنارگذاشته‌ را بتوانید با خود ببرید و برای وعده بعدیتان در خانه مصرف کنید. با به کار بستن تکنیک گفته شده چه در خانه و چه در رستوران، می‌توانید روزانه بیشتر از پانصد کیلوکالری کمتر انرژی دریافت کنید.
۱۰. از الکل پرهیز کنید. یادتان نرود که هر گرم الکل ۷ کالری دارد. یعنی بیشتر از کالری دریافت شده از یک گرم کربوهیدرات یا پروتئین. اگر در تلاش برای کاهش وزن هستید زحمت‌هایتان را با خوردن الکل هدر ندهید و به جای آن آب بنوشید.
۱۱. یادداشت‌هایی برای خود بنویسید. برای اینکه بتوانید در مسیر کاهش وزن بمانید یادداشت‌ها و نکاتی برای خود بر روی در یخچال و یا در ورودی آشپزخانه بچسبانید. حتی می‌توانید برچسب کوچکی به علامت ایست بچسبانید و یا برچسب‌هایی بسازید که روی آن‌ها سوالاتی نوشته شده باشد مثلا: آیا لذت پرخوری به نتیجه‌ای که به بار می‌آورد، می‌ارزد؟ و یا پیام‌های انگیزه‌بخشی شامل من لایق بهترین‌ها هستم و…
۱۲/ مصرف نوشابه ‌ها حتی نوشابه‌های رژیمی را کم کنید. اکثر افراد مصرف بالایی از نوشابه در مقایسه با شیر و آبمیوه طبیعی دارند. اما مایعات به اندازه غذاهای جامد نمی‌تواند در کنترل اشت‌ها موثر باشند. مطالعه‌ای در دانشگاه Purdue نشان داد زمانی که افراد روزانه چهارصد و پنجاه کالری نوشابه مصرف می‌کنند در مقایسه با افرادی که‌‌ همان میزان کالری اما از شکلات می‌خورند، به طور معنی‌داری بیشتر وزن اضافه می‌کنند. چون افراد مصرف کننده شکلات کالری بالایی را که دریافت کرده‌اند با سیر شدن و کم کردن دیگر غذا‌ها جبران می‌کنند. بنابراین اگر هوس چیز شیرینی کردید بهتر است خوراکی شیرین جویدنی به جای نوشیدنی شیرین انتخاب کنید. اگر هم واقعا تشنه‌اید دست به خوردن آب بردارید تا نوشابه.
۱۳/ فقط نخورید بلکه تدارک یک مهمانی مجلل را برای خود بگیرید. خوردن در حین راه رفتن و یا در اتوبوس و مترو باعث خوردن بی‌توجه و خارج از کنترل می‌شود. در عوض هر بار که می‌خواهید غذایی بخورید، می‌زی بچینید، پشت آن بنشینید و از هر لقمه‌ای که می‌خورید لذت ببرید. مثلا بسته چیپستان را در ظرفی چینی باز کنید تا با جلب شدن توجه‌تان به ظرف دیگر کل آن را خالی نکنید.
۱۴. میزان مصرف پروتئینتان را کمی بالا ببرید. مطالعات نشان می‌دهند که پروتئین بیشتر از کربوهیدرات و چربی سیرتان می‌کند و افرادی که صبحانه یا ناهار پرپروتئین می‌خورند در وعده بعدی خود کمتر احساس گرسنگی می‌کنند. پروتئین برای هضم و جذبش هم به کالری بیشتری احتیاج دارد. فقط در مصرف پروتئین زیاده‌روی نکنید و منابع پروتئینی کم چرب مانند ماست کم چرب، حبوبات، تکه‌های سینه مرغ و بوقلمون را انتخاب کنید.
۱۵. یاد بگیرید که از هر گروه غذایی به چه میزان و حجمی اجازه مصرف دارید. اشتباه در اندازه حجم‌های مصرفی رایج است. به خصوص با اندازه مناسب مصرف سس‌های سالاد پرچرب، سس مایونز و هله هوله‌های موردعلاقتان آشنا شوید تا بدون عذاب وجدان با خیال راحت بتوانید از خوردنشان لذت ببرید.
۱۶. هوشمندانه جایگزین کنید. به دنبال مواد غذایی کم کالری جانشین انواع شیرین و پرچرب آن‌ها باشید. مثلا به جای کمپوت میوه‌ها از انواع تازه یا فریزشده استفاده کنید و یا جایگزین ذرت بوداده با روغن نوع بدون روغن را انتخاب کنید.
۱۷. برای مهمانی‌ها برنامه‌ریزی کنید. در مهمانی‌ها ظرفی بردارید و آن را از سبزیجات تازه خرد شده و یک سس کم چرب و یا دیگر غذاهای کم کالری پر کنید. فراموش نکنید می‌توانید بدون هیچ احساس گناهی از مهمانی‌ها با انتخاب غذاهای کم کالری لذت ببرید.
۱۸. مثبت فکر کنید. کار‌شناسان معتقدند اعتماد به نفس پایین علت اصلی پرخوری است. یاد بگیرید که به جای تمرکز بر ضعف‌ها و کاستی‌های خود نکات و ویژگی‌های مثبتتان را بیشتر ببینید. لباس‌های متناسب با وزن فعلیتان بخرید که با پوشیدن آن‌ها به خود افتخار کنید. حتی مدل آرایش مو‌هایتان را تغییر دهید تا جذاب‌تر به نظر برسید.
۱۹/ استراحتی به خود بدهید. هیچ کسی نمی‌گوید که مجبورید بدون هیچ خطا و اشتباهی کل مسیر کاهش وزن را بپیمایید تا به اهدافتان برسید. باور داشته باشید که می‌توانید در کاهش وزن موفق باشید. بنابراین هر وقت دچار لغزش و اشتباهی شدید و یا مثلا اگر شبی پرخوری کردید فردا صبحش با اجرای دوباره کارهایی که باید انجام می‌دادید به مسیر برنامه برگردید.
۲۰. آرام باشید. بعضی از مردم زمانی که دچار استرس می‌شوند، پرخوری می‌کنند. مطالعه‌ای در دانشگاه Yale نشان داد که زنانی که کورتیزول بالایی در جریان استرس آزاد می‌کنند، بعد از استرس بیشتر غذای پرچرب می‌خورند. ترکیب کورتیزول و انسولین بدن را به سمت و سوی ذخیره چربی پیش می‌برد تا بدن را در شرایط بحرانی و خطری که احساس کرده است کمک کند. در حالی که در حقیقت هیچ خبری از بحران نیست و بدنمان به چربی ذخیره شده نیازی ندارد. اگر زندگی توام با استرس دارید تمرینات یوگا، آرام سازی و حرکات ساده تنفسی را یاد بگیرید و انجام دهید.

مترجم: فریده محتشم | کارشناس تغذیه سیبیتا