

## این کارها شما را در نوروز چاق می‌کند

هنگامی که در تعطیلات نوروز، به خوردن غذاهای اصلی و چاقی می‌پردازیم، باید به این نکته توجه کنیم که در این روزها، به دلیل تغییر در عادات غذایی، ممکن است به افزایش وزن و چاقی منتهی شویم. بنابراین، باید به مصرف غذاهای کم‌کالری و کم‌چرب و همچنین به مصرف میوه‌ها و سبزیجات بیشتر توجه کنیم. در این مقاله، به بررسی غذاهایی که باعث چاقی می‌شوند و همچنین به معرفی غذاهای سالم و کم‌کالری می‌پردازیم.



### گروه‌های غذایی را حذف نکنید

در روزهای تعطیل معمولاً بعضی از مواد غذایی از برنامه غذایی خانواده حذف می‌شود. به همین دلیل تأکید می‌شود به مصرف تمام گروه‌های غذایی در این مدت توجه داشته باشیم. به عنوان نمونه میزان مصرف لبنیات در روزهای تعطیل کاهش پیدا می‌کند؛ مثلاً اگر اعضای خانواده‌ای عادت داشته‌اند در روزهای عادی قبل از رفتن به محل کار یا مدرسه یک لیوان شیر بنوشند، هنگام تعطیلات این عادت را کنار گذاشته و کم‌کم آن را فراموش می‌کنند و صد البته این موضوع می‌تواند مشکل‌آفرین باشد. هنگام تعطیلات هم باید مصرف لبنیات را مانند روزهای گذشته مورد توجه قرار داد. به این معنا که روزانه دست‌کم باید دو واحد لبنیات یعنی یک لیوان شیر و یک کاسه ماست مصرف کنید. البته حتماً در طول تعطیلات باید از گروه‌های غذایی مختلف مانند میوه‌ها و سبزیجات به اندازه کافی استفاده شود.



### میوه هم چاقان می‌کند

شما هم شنیده‌اید بعضی‌ها می‌گویند میوه که آدم را چاق نمی‌کند و با همین باور نادرست هم هرچقدر دوست دارند میوه نوش جان می‌کنند، البته این گروه چنین کاری را به نفع سلامتشان می‌دانند؛ کاری که نتیجه‌اش از پیش مشخص خواهد بود، چاقی و اضافه وزنی که نمی‌دانند چطور ایجاد شده است. معمولاً در روزهای تعطیل سال نو، میزان مصرف میوه افزایش پیدا می‌کند، در حالی که باید یادمان باشد میوه هم می‌تواند موجب افزایش وزن شود. همیشه مصرف دو تا سه واحد میوه در طول روز توصیه می‌شود، ولی بیش از آن می‌تواند عاملی برای چاقی باشد. در واقع هر یک عدد میوه که ۹۰ تا صد گرم وزن دارد، حدود ۶۰ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند. بنابراین اگر شخصی بیش از مقدار مورد نیاز که سه عدد در روز است، میوه مصرف کند و مثلاً دو عدد نارنگی اضافه بخورد، حدود ۱۲۰ کیلوکالری بیشتر انرژی دریافت می‌کند. این مقدار کالری اضافی مانند آن است که او یک شیرینی خورده باشد.

### اندازه چای و رنگش

کاهش مصرف آب در روزهای تعطیل اتفاقی شایع است. نه تنها در روزهای تعطیل مصرف آب کمتر می‌شود، بلکه نوشیدن مقدار زیاد چای در مهمانی‌ها نیز با افزایش ادرار موجب دفع آب از بدن خواهد شد. بنابراین توصیه می‌شود چای را تا حد امکان کم‌رنگ‌تر مصرف کرده و در همه مهمانی‌ها نیز چای ننوشید یا حداقل فقط نیمی از آن را مصرف کنید. البته معمولاً همراه با چای از مواد شیرین هم استفاده می‌شود که، با کم کردن میزان مصرف چای می‌توان مصرف شیرینی‌ها را هم کاهش داد. پس در مهمانی‌ها چای کوچک، کم‌رنگ و خنک بخورید.



### **فست فودها را کاهش دهید**

روزهای تعطیل عید، معمولاً رستوران‌ها حسابی شلوغ می‌شود. چون خیلی‌ها فرصت ندارند در خانه غذا درست کنند و عده‌ای هم برای با هم بودن در این روزهای تعطیل تصمیم می‌گیرند به رستوران بروند. حتی اگر فرصت درست کردن غذا را ندارید، بهتر است تا جایی که امکان دارد از غذاهای حاضری استفاده کنید و غذایتان را در خانه میل کنید. مثلاً خوردن تخم‌مرغ یا حتی نان و پنیر و سبزی بسیار بهتر از مصرف فست فودهاست.

### **خوراکی‌های رژیمی**

اما بد نیست بدانید علاقه وافر افراد به خرید و مصرف محصولات غذایی با برچسب رژیمی، مانع اصلی رسیدن آن‌ها به وزن ایده آل است. همین مواد غذایی به اصطلاح سالم و رژیمی، می‌توانند باعث چاقی شما شوند. بد نیست با تعدادی از آن‌ها آشنا شوید.



### نوشابه رژیمی

با اینکه این نوشیدنی خوشمزه، کالری و قند کمتری نسبت به نوشابه عادی دارد، خوردن آن منجر به توقف کاهش وزن شما خواهد شد. تحقیق انجام شده در سال گذشته نشان می‌دهد سبزیجات کم‌کالری که روزانه یک تا دو قوطی نوشابه رژیمی میل می‌کنند، تا ۶ برابر بیشتر از کسانی است که اصلاً نوشابه رژیمی نمی‌خورند. بله؛ درست خواندید. شش برابر! محققان بر این باورند که طعم شیرین نوشابه‌های رژیمی میل شما را به خوردن مواد شیرین بیشتر می‌کند و همین موضوع سبب افزایش وزن شما می‌شود.

### اسموتی‌های آماده

با اینکه این دسته از نوشیدنی‌ها سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند، می‌توانند حاوی قند و چربی باشند و خوردن آن‌ها میزان کالری بالایی را به بدن شما وارد کند. در هنگام انتخاب اسموتی توجه داشته باشید که به تنهایی از میوه و سبزیجات ساخته شده باشد. از خریدن آن دسته که دارای مواد افزودنی همچون شکلات و کره بادام زمینی هستند اجتناب کنید. در صورتی که قصد دارید اسموتی را جانشین یک وعده غذایی کنید، به دنبال اسموتی‌هایی با کالری ۳۵۰ تا ۴۰۰ باشید. اما در صورتی که اسموتی را به صورت میان وعده میل می‌کنید، از خوردن اسموتی‌هایی که بیش از ۲۰۰ کالری انرژی دارند خودداری کنید.

### غذاهای نیمه آماده یخ زده

این دسته از غذاها دارای مقدار زیادی سدیم، قند و دیگر مواد هستند که بدن شما به آن‌ها نیازی ندارد. از سوی دیگر محدود

شدن میزان غذایی که شما می‌خورید، شما را به گرسنگی‌های میان وعده می‌کشاند و همین موضوع باعث خوردن بیش از حد شما می‌شود. می‌توانید سینه کباب شده مرغ را به همراه مقدار زیادی سبزیجات میل کنید، تا معده شما کاملاً پر شود و گرسنگی بعد از خوردن وعده اصلی، شما را به سمت خوردن میان وعده‌های ناسالم نکشاند.



اتاق خبر 24

### ماست‌های طعم دار

ماست سرشار از کلسیم و پروتئین است که می‌تواند شما را سیر نگه دارد. اما ماست‌های طعم دار به علت وجود قند و طعم دهنده‌های اضافی، تأثیرات مفید ماست را خنثی می‌کنند و اشتهای شما را به سمت خوردن غذاهای شیرین بیشتر می‌کنند. اگر به خوردن ماست شیرین عادت کرده‌اید، می‌توانید ماست ساده را به همراه یک قاشق مربا خوری عسل میل کنید، تا طعم شیرینی هم داشته باشد.

### چیپس‌ها

با اینکه این دسته از چیپس‌ها نسبت به چیپس‌های عادی چربی‌های اشباع شده ندارند و اندکی سالم‌تر به نظر می‌رسند، حاوی مقادیر زیادی از قند و نمک هستند؛ ضمن اینکه فیبر کافی نیز در آن‌ها وجود ندارد. داشتن چنین برنامه فشرده‌ای از دید و بازدهی طبیعی است که زندگی روزانه هم دستخوش تغییر شود؛ تغییر و تحولی که در برنامه غذایی و شیوه تغذیه اعضای خانواده درست و حسابی به چشم می‌خورد.

<https://www.otaghkhabar24.com/news/40763> Source URL: