12 نصيحة رجيم مع بداية 2020



12 نصيحة رجيم مع بداية 2020

أيّام تفصلنا عن بداية العام 2020؛ وهذه فرصة لوضع الخطط، واتباع نصائح رجيم مساعدة في التخلّص من الوزن الزائد، وعيش حياة صحّية. نصائح رجيم مستمدة من اختصاصية التغذية سكينة القاضي، وهي كالآتي:

1- وضع أهداف واقعية

من المُفضّل التركيز على خسارة الوزن، بصورة تدريجية، حتى تقود النتيجة الإيجابية التراكمية إلى تحقيق الهدف المطلوب

تلعب الأهداف التي يضعها المرء لنفسه، في إطار خسارة الوزن، دوراً أساسياً في نجاح الرجيم الغذائي الذي يتبعه أو فشله؛ ما يعني أنّ العزم على خسارة كيلوغرامات كثيرة من الوزن خلال أسبوع سيوقعه

تحت ضغط كبير، ويدخله بعد أن يفشل في تحقيق مراده في دوّامة لا يستطيع الخروج منها. فالفشل في هذا الإطار محبط، لذا يُستحسن التركيز على خسارة الوزن، بصورة تدريجية، حتى تقود النتيجة الإيجابية التراكمية إلى تحقيق الهدف المطلوب.

2- التخفيف التدريجي للسكر

تُجمع دراسات علمية على أنّ الإفراط في استهلاك السكر الأبيض قد يوقع الجسم في دائرة إدمان هذه المادة، إضافةً إلى أضرارها في ما يتعلّق بزيادة الإصابة بالسكري، وضغط الدم، ومشكلات القلب. لذا، تبدو خطوة تخفيف استهلاك السكر في الغذاء، مع بداية العام الجديد، صحّية، بامتياز!

3- أطباق من الخضراوات على الموائد

الخضروات تزيد مستويات الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة في أجسامنا

تنعكس إضافة الخضروات إلى موائدنا، إيجاباً، على الصحّة، إذ تزيد هذه العادة مستويات الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة في أجسامنا، ما يقي من جملة من المشكلات الصحّية.

4- أهميّة الـ«بروبيوتيك»

تُشدّد مجموعة من الدراسات على أهميّة الدور الذي تلعبه الـ«بروبيوتيك» أي «البكتيريا الجيِّدة»، وانعكاس هذا الدور الإيجابي على صحّة جهازي الهضم والمناعة في الجسم. مصادر الـ«بروبيوتيك» كثيرة، ومنها: اللبن ومخلّل المفلوف...

5- الفواكه في الوجبات الخفيفة

الفواكه تزيد الشعور بالشبع

تعدّ ُ الفواكه من الوجبات الخفيفة (السناك) المُفضّلة، فهي تزيد الشعور بالشبع، إضافة إلى ما تحتوي عليه من معادن وفيتامينات ومضادات للأكسدة. وتدعو نصيحة الاختصاصية إلى تناول حصتين منها خلال اليوم.

6- تنظيم جدول غذائي أسبوعي

لتحضير جدول أسبوعي خاص بوجبات الطعام الرئيسة، بصورة مسبّقة، فوائد على كلّ الصّعد، وبخاصّة تنظيم الوقت، وتوفير المال، إضافة إلى التقليل من احتمالية استهلاك السعرات الحرارية من جرّاء الوجبات السريعة.

7- النوم الكافي

النوم الجيّد يحافظ على الوزن

تتفاوت الساعات المطلوبة للنوم من فرد لآخر؛ لكن يُعلّق على النوم الجيّد دور في التخفيف من نسبة زيادة الدهون في الجسم، وبالتالي الحفاظ على الوزن.

8- التقليل من مرّات تناول الطعام في الخارج

من المُفضّل جعل مكان النشاطات في عطلة نهاية الأسبوع يبعد عن المطاعم والمقاهي، بل على العكس من ذلك حيث تزداد الحركة، كما في النوادي أو الخروج إلى مسير مع الأصدقاء في الطبيعة، فمن شأن ذلك، وإلى الحركة، أن يُقلّل الضغط النفسي.

9- التقليل من مرّات شراء الحلويات

من الضروري الاحتفاظ بمأكولات صحّية في متناول اليد، مع التقليل من شراء الحلويات، وغيرها من المأكولات عالية السعرات الحرارية، كما إفراغ الخزائن من هذه الصنوف.

10- التقنين في تناول الملح

يفيد استبدال بعادة إضافة الملح إلى الطعام، استخدام الحوامض والبهارات أو المنكّهات

يُفيد استبدال بعادة إضافة الملح إلى الطعام، استخدام الحوامض والبهارات أو المنكّهات (البصل والثوم...) في الطبخ.

11- الوجبات الخفيفة

يُساهم تناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الأساسية في التخفيف من كيلوغرامات الوزن الزائدة، كونه يُضفي الشعور بالشبع، على أن تتألّف هذه الوجبات من الفواكه، والمُكسّرات النيئة، والحليب/ الزبادي خالي الدسم.

12- الطبخ الصحّي

تدعو النصيحة إلى اعتماد تقنيات صحّية في الطهي، من شيّ أو سلق أو تبخير، بعيداً عن القلي.