چند توصیه طلایی برای کاهش وزن

27 دی 1401

کم تر غذا بخورید و بیش تر تحرک داشته باشید.

توصیه استاندارد برای کاهش اضافه وزن این است که کمتر غذا بخورید و بیش تر تحرک داشته باشید. این شعار کاهش وزنی است که پزشکان برای چندین دهه از آن استفاده می‌کنند اما درحال حاضر، گروهی از پزشکان و دانشمندان چاقی استدلال می‌کنند که محدودیت کالری می‌تواند بیشتر مضر باشد.

دکتر دیوید لودویگ، استاد تغذیه در دانشکده بهداشت عمومی هاروارد می‌گوید: بدن زمانی که افراد کمتر غذا می‌خورند، مقاومت می‌کند.

وی خاطرنشان کرد: محدود کردن کالری نه تنها باعث گرسنگی بیشتر افراد می شود، بلکه متابولیسم را نیز کند می‌کند. در حالیکه برخی افراد می توانند در کوتاه مدت وزن کم کنند، تعداد بسیار کمی می توانند گرسنگی خود را نادیده بگیرند و با مشکلات متابولیک مبارزه کنند تا کاهش وزن خود را حفظ کنند.

پیشنهاد تازه محققان این است که شمارش کالری را متوقف کنید و فقط کربوهیدرات‌ها را کاهش دهید تا سطح انسولین خود را کنترل کنید. شما می‌توانید انسولین را به عنوان خوراک نهایی سلول‌های چربی در نظر بگیرید. انسولین زیاد، سلول‌های چربی را برای ذخیره کالری برنامه‌ریزی می‌کند. بنابراین کالری زیادی درجریان خون وجود ندارد و به همین دلیل گرسنه می‌شویم.

رژیم‌های کم کربوهیدرات در سال‌های اخیر به طور فزاینده‌ای محبوب شده‌اند که اغلب شامل حذف کربوهیدرات‌های تصفیه شده، از جمله نان، برنج و شیرینی هاست. تمرکز بر روی پروتئین و چربی‌های سالم مانند میوه‌ها و آجیل است. رژیم محبوب کتوژنیک شکل شدیدتری است که کربوهیدرات‌ها را بین ۳۰ تا ۵۰ گرم در روز محدود می‌کند. تحقیقات بیشترنشان داده است که رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات نه تنها مؤثر، بلکه پایدار هستند.

وقتی کربوهیدرات‌ها را محدود می‌کنید، بدن در سوزاندن چربی‌های خود بسیار خوب عمل می‌کند چرا که قند زیادی برای سوختن ندارد. زمانیکه افراد رژیم غذایی خود را با محدود کردن کربوهیدرات‌ها، خوردن مقادیر متوسط پروتئین و دریافت چربی پیش می‌گیرند، احساس سیری می‌کنند و به طور طبیعی کالری را بدون نیاز به شمارش آنها محدود می‌کنند.

مطالعات نشان داده است که افرادی که رژیم‌های کم کربوهیدرات دارند، می‌توانند بیش از ۱۰ درصد وزن بدن خود را از دست بدهند و آن را حفظ کنند. پزشکان اغلب تصور می‌کنند که افراد اضافه وزن دارند، زیرا بیش از حد غذا می‌خورند یا قدرت اراده پایینی دارند. این رویکرد، سرزنش را از بیمار دور می‌کند و به چاقی به عنوان یک مشکل بیولوژیکی نگاه می کند و بر تنظیم هورمون انسولین تمرکز دارد.