



کاهش وزن سالم با گیاه خواری

6 نکته در مورد کاهش وزن با گیاه خواری

مترجم : ماندانا کریمی



August 31, 2017

https://t.me/Mandys_VI

Mandys_VI@yahoo.com



با حذف گوشت و سایر فراورده های حیوانی و مصرف مواد مغذی ، بدن خود را به وزن ایده آل برسانید.

مطابق یک مطالعه منتشر شده در مجله طب عمومی داخلی، افرادی که رژیم غذایی وگان را به مدت 18 هفته دنبال می کنند، به طور متوسط 4 پوند بیشتر از افرادی که رژیم های غذایی مبتنی بر محصولات حیوانی را دنبال می کنند، وزن کم می کنند. در حالی که این امر برای افرادی که به دنبال کاهش وزن از طریق تغییر رژیم غذایی به رژیم گیاهی هستند، عالی است، اما همیشه با آن مترادف نیست. اغلب افرادی که به منظور کاهش وزن گیاه خوار می شوند معمولاً خود را به مجموعه ای از خوراکی های گیاهی فراوری شده محصور می کنند. خوشبختانه رژیم غذایی گیاه خواری بسیار فراتر از خوراکی های بسته بندی شده گیاهی است که تنها نکته مثبتشان غیر حیوانی بودنشان است، مخصوصاً برای افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند. با پیروی از شش نکته زیر.....

۱- هرم غذایی وگان را مرور کنید.

پایه و اساس هرم غذایی وگان، سبزیجات و سپس میوه ها و غلات کامل است. هرم غذایی زیر نسخه آپدیت شده هرم غذایی سال 2005 است که تاکید آن بر دانه ها، غلات، ماکارونی به عنوان پایه رژیم غذایی است. اگرچه هرم غذایی وگان به عنوان یک راهنما عمل می کند اما میزان مصرف کالری و کنترل مقادیر استفاده از مواد غذایی، عامل کلیدی برای هرگونه برنامه ی کاهش وزن سالم محسوب می شود.



2- سبزیجات بخورید

تنوع کامل از اسفناج ، کلم بروکلی ، کاهو سویسی ، باک چوی ، انواع کلم بروکسل و زوکینی ، سبزیجات برگ پهن برای هر وعده ی غذایی افزودنی های فوق العاده ای هستند.

این مواد غذایی برای کاهش وزن ایده آل هستند ، زیرا آنها غنی از مواد مغذی سالم ، بسیار کم کالری و حاوی فیبر بالا می باشند. فیبر بالا باعث می شود تا شما در طول روز احساس سیری کنید و به شما کمک می کند تا از اسنک های ناسالم اجتناب کنید.

دیگر مواد حاوی فیبر ، شامل میوه ها (به میزان قند آنها توجه کنید) و آجیل های درختی خام (بادام ، گردو ، بادام هندی) که حاوی پروتئین و فیبر می باشند و می توانند به کاهش کلسترول شما کمک کنند.

3- مصرف پروتئین خود را افزایش دهید

مصرف غذاهای غنی از پروتئین در بسیاری از برنامه های کاهش وزن بسیار حیاتی می باشد. زیرا پروتئین به سرعت شما را سیر می کند و شما برای سیر شدن نیازمند غذای کمتری خواهید بود. مطابق گفته استفان گلدفینگر از وبسایت cookingforluv.com پروتئین در انواع بسیاری موجود هستند که باعث می شود که آنها را به سادگی بتوانید به خوراکی ها اضافه کنید زیرا آنها می توانند خام مصرف شوند و یا به سرعت پخته می شوند.

پودر پروتئین برای یک صبحانه ی سریع یا اسموتی میانروز ، ایده آل می باشد این در حالی است که پروتئین های گیاهی دیگر مانند تمپه ، لوییا ، عدس ، کینوا و جو دوسر متنوع هستند و می توانند به عنوان جزء اصلی بوریتو های گیاهی ، سالاد ها و سرخ کردنی ها سرو شوند.

4- محصولات فراوری شده سویا را محدود کنید

محصولات سویا می توانند ساده ترین و راحت ترین گزینه ی منتخب در هنگام تغییر رژیم غذایی فرد به گیاه خواری باشند. سویا لزوما نا سالم نیست اما پرداختن و توجه به مقدار محصولات فراوری شده در یک برنامه غذایی ضروری است. به عنوان مثال یک مخلوط تافو برای صبحانه ، برگر گیاهی سویا برای نهار و پد تایلندی با توفو برای شام ، بیش از میزان صحیح است. در عوض می توانید از پنیر تهیه شده با مغزها ، برگر لوییا سیاه و پد تایلندی با تافو و سبزیجات به عنوان خوراکی های مورد علاقه خود انتخاب کنید.

5 – وعده های غذایی سالم آماده کنید.

برنامه ریزی غذایی جزئی حیاتی برای اطمینان از تغذیه مناسب و کاهش وزن است و خوشبختانه در حال حاضر سوپرمارکت ها سبزیجات بسته بندی شده که در عرض چند دقیقه آماده می شوند را به فروش می رسانند. نمونه هایی از غذاهای سریع مانند کینوا با تمپه ، کتلت بادنجان ، پنیر و گان و ریحان ، نان سویا با سبزیجات و ... می باشند.

6 – ورزش کنید و هیدراته بمانید

وعده های غذایی سالم، آب و ورزش، اجزای کلیدی برای هر یک از برنامه های کاهش وزن می باشند. افراد باید 150 دقیقه فعالیت هوازی متوسط و یا 75 دقیقه فعالیت هوازی شدید در هفته داشته باشند تا کالری ها را بسوزانند و وزن کم کنند. تمرین متناوب شدید (HIIT) یک نوع تمرین متناوب قلب و عروق است که بر فواصل زمانی کوتاه مدت تمرین بی هوازی شدید با ریکاوری کوتاه تمرکز دارد. برای رسیدن به حداکثر نتیجه HIIT ، باید سه بار در هفته تمرین کنید و با دوچرخه سواری و یا پیاده روی آنرا تکمیل کنید. و فراموش نکنید که هیدراته باقی بمانید. نوشیدن روزانه حداقل 2 لیتر آب ، بدن شما را پاک نگه می دارد که به شما سلامتی و بهبودی می بخشد.

Mandys Vegan Info

تهیه : جرج کروز ، مربی فیتنس و نویسنده

ترجمه : ماندانا کریمی

جهت دسترسی به منابع و مقالات بیشتر به ما پیوندید.

لینک کانال تلگرام : https://t.me/Mandys_VI

جهت دسترسی به سایر اطلاعات ، مقالات و مطالب در حوزه گیاه خواری
به کانال های تلگرام زیر رجوع کنید.

Mandys Vegan Info
<https://t.me/Avazezamin>

<https://t.me/IRANVEG>

References

Messina V, Mangels R, Messina M. The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets: Issues and Applications, 2nd ed. Sudbury, MA. Jones and Bartlett Publishers; 2004. Larson-Meyer, Enette. Vegetarian Sports Nutrition. Champaign, IL. Human Kinetics Publishers.