

## کاهش وزن

### اهمیت کاهش وزن

اگر شما اضافه وزن دارید باید بدانید که کاهش حتی چند کیلوگرم از وزن فعلی تأثیرات بسیار مثبتی در پایین آوردن

**قند** و چربی خون و نیز احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی دارد. شما بر اساس قد، وزن و میزان فعالیت که انجام می

دهید به مقدار معینی (کالری) نیاز دارید. اگر بدن شما بیشتر از نیاز خود کالری دریافت کند آن را به صورت چربی

ذخیره خواهد کرد. بنابراین یکی از اقدامات اساسی در کاهش وزن، کم کردن کالری مصرفی روزانه است. البته انجام

فعالیت ورزشی نیز کمک زیادی به آن می کند.

کاهش وزن در بعضی مواقع به تنهایی موجب درمان دیابت نوع ۲ می گردد، ولی حتی اگر احتیاج به درمان دارویی نیز

پیدا شود، رعایت رژیم غذایی و کاهش وزن تأثیر این داروها را بیشتر خواهد کرد. همچنین کاهش کالری روزانه حتی

اگر موجب کاهش وزن نیز نشود، با کاهش دادن مقاومت بدن نسبت به انسولین و پایین آوردن قند خون بسیار مؤثر

است.

### هر شخص باید به چه میزان وزن خود را کاهش دهد؟



میزان اضافه وزن هر شخص با دیگری متفاوت است و هر یک باید به

میزان معینی وزن خود را کاهش دهد. با این حال به هر میزان که

بخواید وزن خود را کاهش دهید نباید آن را ناگهانی کاهش داده و

یک رژیم سخت بگیرید. اگر به میزان کم ولی به طور منظم وزن خود را

کاهش دهید، احتمال باقی ماندن در این حالت بیشتر خواهد بود. برای شروع، ۱-۲ کیلوگرم در ماه وزن خود را کاهش

دهید. تحقیقات نشان داده اند که کاهش تنها میزان کمی از وزن در کاهش دادن میزان قند خون مؤثر خواهد بود.

شما می توانید با همکاری پزشکتان یک برنامه بلند مدت کاهش وزن و یک برنامه تغییر عادات غذایی تنظیم کنید تا از این طریق بتوانید وزن خود را به میزان دلخواه کاهش دهید.

## برای کاهش وزن چه باید کرد؟

راه های زیادی برای کاهش وزن وجود دارد. شما باید از یکی که بیشتر با وضعیت شما همخوانی دارد استفاده کنید. این روش ها عبارتند از:

۱. کاهش میزان مصرف غذا

۲. مصرف کمتر شیرینی جات

۳. کاهش مصرف چربی

۴. مصرف منظم وعده های غذا

۵. فعالتر باشید

شما همچنین می توانید از مشاور تغذیه خود برای طراحی یک برنامه خاص کاهش وزن کمک بگیرید. این برنامه باید براساس غذاهای مورد علاقه شما، تعداد وعده ها و میان وعده هایی که معمولاً مصرف می کنید، میزان فعالیت بدنی و برنامه کاری شما تنظیم شود.

یکی از این روش ها را انتخاب کرده و به آن عمل کنید. در صورتی که این روش برای شما مفید نبود روش دیگری را امتحان کنید. بهترین روش آن است که شما را در رسیدن به وزن ایده آلتان یاری رساند.

## کاهش میزان مصرف غذا

غذایی که می خورید حاوی کالری است و هنگامی که شما بیشتر از میزان مورد نیازتان غذا مصرف می کنید، بدنتان آن را به صورت چربی ذخیره می کند. بنابراین کالری بیشتر مساوی با اضافه وزن می باشد. در صورتی که کمتر غذا مصرف کنید، کالری کمتری دریافت کرده و در نتیجه وزننتان کاهش پیدا می کند. اگر هر روز فقط ۲۵۰ کالری کمتر

مصرف کنید، حدود ۰.۵ کیلوگرم در هفته و 11.35 کیلوگرم در سال وزن کم خواهید کرد. یک راه برای کاهش میزان مصرف غذا، مصرف کمتر غذاهاست. برای مثال اگر هر روز دوبرش نان تست مصرف می کنید، آنرا به ۱ برش یا ۱/۵ برش کاهش دهید. اگر معمولاً هنگام ناهار ۲ ساندویچ مصرف می کنید آنرا به ۱ یا ۱/۵ کاهش دهید.

هر روز یکی از وعده های غذا را انتخاب کرده و سعی کنید در آن وعده میزان کمتری غذا مصرف کنید. سپس این کار را در وعده های دیگر و میان وعده ها نیز اجرا کنید. اگر میزان مصرف مواد غذایی را کاهش دهید، قادر خواهید بود وزنتان را نیز کاهش دهید.

راه های دیگری که به شما در کاهش میزان مصرف غذا کمک می کند، عبارتند از:

- به جای خوردن غذا در یک ظرف بزرگ، از یک ظرف کوچکتر استفاده کنید .
- در کنار غذا از آب یا نوشابه های کم کالری مصرف کنید .
- فقط در زمان وعده های غذایی، غذا مصرف کنید. در صورتی که بین وعده های غذا احساس گرسنگی کردید، از نوشیدنی های بدون کالری مثل چای یا قهوه بدون شکر مصرف کنید .
- اگر هنوز احساس گرسنگی می کنید می توانید از غذاهای بدون کالری مثل خیار و سبزیجات استفاده کنید .
- در هنگام پخت غذا از دیگران بخواهید تا به جای شما مزه غذا را امتحان کنند .
- سعی کنید آرامتر غذا بخورید و آخرین کسی باشید که میز غذا را ترک می کند .
- همیشه در یخچال مقداری غذاهای کم کالری داشته باشید تا در صورت احساس گرسنگی از آنها مصرف کنید .
- اگر هر روز ناهارتان را از رستوران تهیه می کنید، از این به بعد سعی کنید غذایتان را در خانه تهیه و همراه خود بیاورید. از این طریق می توانید در تهیه غذا به جای مواد پر کالری موجود در غذاهای رستوران از مواد کم کالری استفاده کنید .
- اگر بیشتر مواقع احساس گرسنگی می کنید، با مشاور تغذیه خود در رابطه با این موضوع صحبت کنید تا در صورت لزوم برنامه غذایی شما را تغییر دهد.

اگر شما راههای دیگری سراغ دارید، می توانید آنها را نیز امتحان کنید. اگر میزان غذای مصرفی خود را کاهش دهید، قادر به کاهش وزن و در نتیجه کاهش قند خونتان خواهید بود .

## مصرف کمتر شیرینی جات

راهی دیگر برای کاهش وزن، مصرف کمتر شیرینی جات می باشد. غذاهایی مثل شکلات، انواع کیک و شیرینی و نوشابه ها حاوی شکر هستند و به همین دلیل قند خون شما را افزایش می دهند. علاوه بر این این غذا معمولاً حاوی میزان زیادی کالری هستند. یک تکه پای سیب یا یک عدد بستنی تقریباً ۴۰۰ کالری و یک برش کیک تقریباً ۳۰۰-۲۵۰ کالری دارند و مصرف ۲۰۰ کالری اضافی در روز منجر به افزایش وزن به میزان ۱۰ کیلو در سال می شود.

میوه جات نیز جزو مواد شیرین به حساب می آیند، با این تفاوت که مواد مغذی آنها بیشتر و کالری آنها کمتر است. اگر به شیرینی جات علاقه دارید، سعی کنید به جای خوردن یک برش کیک، از یک عدد میوه استفاده کنید. با این کار در هر هفته ۱ کیلو وزن کم می کنید. به خاطر داشته باشید که عبارت "بدون قند" به معنای پایین بودن یا نداشتن کالری نیست.

غذاهای کم شیرین	غذاهای بسیار شیرین
میوه های تازه: طالبی، انواع توت، سیب، پرتقال	کیک ها، شیرینی ها، شکلات و آبنبات
مواد غذایی بدون قند: مربا، ژله، نوشابه	مربا، ژله، عسل، شکر، نوشابه
ماست ساده	

راههای دیگر برای مصرف کمتر شیرینی جات عبارتند از :

- در هنگام خرید از خرید شیرینی جات خودداری کنید
- به جای یک برش بزرگ کیک، یک برش کوچک بخورید یا آن را با دوستان تقسیم کنید
- شیرینی جات را دور از دسترس نگه دارید
- به جای نوشابه های معمولی از نوشابه های بدون قند مصرف کنید
- چای یا قهوه را شیرین نکنید یا به جای شکر معمولی از شیرین کننده های مصنوعی استفاده کنید

## کاهش مصرف چربی

غذاهای پرچرب معمولاً کالری بالایی نیز دارند و کالری بیشتر نیز به معنای افزایش وزن خواهد بود. غذاهای پرچرب معمولاً چربی خون را نیز بالا برده و باعث بوجود آمدن مشکلات قلب و عروق می شود. بدن شما به میزان اندکی چربی نیاز دارد، با این حال یکی از راههای کاهش وزن، کاهش مصرف چربی هاست.

غذاهای سرخ شده، گوشتها، سس ها، کره و ... حاوی میزان زیادی چربی هستند. مصرف انواع کم چرب این مواد به شما در کاهش مصرف چربی کمک می کند. علاوه بر این غذاهای رستوران، خصوصاً فست فود به میزان زیادی چربی دارند. شیر معمولی نیز به نسبت شیر کم چرب، چربی و کالری بیشتری دارد: ۱ لیوان شیر کم چرب تنها به میزان ۹۰ گرم چربی دارد.

سرخ کردن مواد غذایی نیز باعث بالا رفتن میزان چربی آنها می شود. برای مثال یک عدد سیب زمینی پخته ۷۰ کالری دارد، در صورتی که اگر آن را با یک قاشق مارگارین سرخ کنید، این میزان به ۲۰۵ کالری افزایش خواهد یافت (یعنی تقریباً ۱۳۵ کالری به علت اضافه کردن مارگارین). یکی از راههای کاهش مصرف چربی، آب پز کردن و کبابی کردن مواد غذایی می باشد.

اگر که شما از روغن استفاده نکرده یا به میزان کمی استفاده می کنید، پس باید مصرف غذاهای پرچرب را کاهش دهید.

غذاهای پرچرب	غذاهای کم چرب
چیپس، دونات	پاپ کورن معمولی
غذاهای سرخ شده، سیب زمینی سرخ کرده، انواع سس	سبزیجات و گوشت پخته یا کبابی شده
شیر معمولی، کره، مارگارین، انواع روغن، خامه، پنیر خامه ای	شیر کم چرب، پنیر کم چرب، سس های کم چرب

راههای دیگر برای کاهش مصرف چربی عبارتند از:

- غذاهایی را انتخاب کنید که چربی کمتری دارند
- از انواع کم چرب مواد غذایی استفاده کنید
- به جای سس های معمولی از سس های کم چرب استفاده کنید
- در ساندویچ به جای مایونز از سس خردل استفاده کنید
- چربی گوشت را قبل از پخت، تا حد امکان حذف کنید. در واقع هر گونه چربی که به چشم می آید (از جمله پوست مرغ) را قبل از پخت، از گوشت جدا نمایید و دور بیندازید
- در صورت استفاده از کره در صبحانه یا وعده های غذای دیگر، مقدار آن را به نصف همیشه کاهش دهید
- از شیر و ماست کم چرب در وعده های غذایی خود استفاده کنید

اگر شما به تدریج مقدار چربی را که مصرف می کنید را کم نمایید، به طعم غذا نیز عادت خواهید کرد و دلتان نیز زیاد برای چربی تنگ نخواهد شد!

به عنوان مثال، بجای استفاده از سیب زمینی سرخ کرده در خورشت قیمه از خلال سیب زمینی آب پز، بجای سس مایونز در سالاد، از ماست کم چرب و بجای گوشت قرمز از ماهی تازه استفاده نمایید. سعی کنید راهی را برای کاهش چربی غذای خود انتخاب کنید که از هر جهت مناسب شماست و با سبب غذایی خانواده شما هماهنگی دارد. با کاستن از چربی غذای روزانه، شما نه تنها وزن و در نتیجه قند خونتان را پایین می آورید، بلکه قادر خواهید بود تا چربی خونتان را نیز به نحو موثری کاهش دهید.

## **خوردن منظم وعده های غذایی**

مصرف منظم وعده های غذایی در کاهش وزن بسیار موثر است. حذف یکی از وعده های غذایی ممکن است راه حل خوبی برای کاهش وزن به نظر برسد ولی این کار معمولاً باعث می شود تا شما در وعده های غذایی بعدی خیلی بیشتر از معمول غذا بخورید و این خود می تواند باعث افزایش وزن شود. از طرفی دیگر هر چقدر که شما غذای بیشتری در وعده های غذا بخورید، به همان اندازه به انسولین بیشتری نیز برای گوارش و کنترل قند خون بعد از بعد از غذای خود

نیاز دارید. ولی همانطور که می دانید لوزالمعده افراد دیابتی نمی تواند به اندازه کافی انسولین تولید کند پس خوردن غذای زیاد در یک وعده غذایی قند خون بعد از غذا را در افراد دیابتی بالاتر خواهد برد. بنابراین گرسنه بودن در یک روز و مصرف غذای زیاد در روز بعد نوسانات قند خون شما را بیشتر خواهد کرد و رسیدن به مقادیر هدف قند خون نیز بسیار مشکل خواهد بود.

مصرف منظم وعده های غذایی به معنای خوردن مقدار ثابتی غذا در ساعات مشخصی از روز می باشد. بهترین حالت ممکن، مصرف سه وعده غذای اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و دو میان وعده در صبح و بعد از ظهر خواهد بود. منظور از مقدار ثابت غذا این است که به عنوان مثال همیشه در صبحانه دو واحد، در ناهار سه واحد و در شام دو واحد نان و غلات مصرف گردد. سعی کنید همیشه با داشتن یک برنامه غذایی مشخص از قبل در مورد مقدار غذایی که قرار است در یک وعده بخورید آگاهی داشته باشید.

## فعالتر باشید

وقتی شما فعال هستید و ورزش می کنید انرژی بیشتری هم می سوزانید. ورزش در کنار رژیم غذایی به شما کمک می کند تا وزن خود را کاهش دهید. از طرف دیگر فعالیت باعث می شود ما از لحاظ روحی نیز احساس شادی و نشاط بیشتری داشته باشید. اگر شما از قبل فعال بوده و ورزش می کرده اید می توانید با انجام همان ورزشهای قبلی به مدت ۴۵ دقیقه یک روز درمیان به اهداف مورد نظر



دست یابید، ولی اگر تا کنون ورزش نمی کردید می توانید بر اساس اصول زیر فعالیت خود را شروع کنید:

- از ورزشهای آسان شروع کنید مانند انجام ورزشهای کششی دست و پا در حالت نشسته روی صندلی. یعنی دست های خود را در حالت کشیده به بالای سر برده و یا پاهای خود را بعد از دراز کردن به نوبت بالا و پایین

ببرید

- پیاده روی روزانه را فراموش نکنید. بهترین زمان ۱-۲ ساعت بعد از غذا است. پیاده روی با یک دوست می تواند بسیار مفید و دوست داشتنی تر باشد
- وقتی به محل کار خود می روید و یا قصد خرید دارید، ماشین خود را کمی جلوتر از مقصد پارک کنید و بقیه راه را پیاده بروید
- برای شروع می توانید به مدت ۱۰ دقیقه یک روز در میان پیاده روی و یا نرمشهای کششی بپردازید