

چگونه در ماه رمضان لاغر شویم؟



یک متخصص طب سنتی گفت: برای پیشگیری از چاقی و رسیدن به تناسب اندام در ماه رمضان رعایت نکاتی ساده الزامی است.

به گزارش سرویس تغذیه و سلامت اگروفودنیوز، مرتضی صفوی متخصص تغذیه در خصوص راهکارهای لاغری در ماه مبارک رمضان، اظهار کرد: با توجه به اینکه برنامه غذایی در ماه رمضان تغییر می‌کند، افراد برای رسیدن به تناسب اندام و پیشگیری از چاقی باید نکاتی را رعایت کنند.

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه در ماه مبارک رمضان افراد در اثر بدخوری به چاقی دچار می‌شوند، خاطر نشان کرد: یکی از علتهایی که افراد در ماه رمضان بیشتر چاق می‌شوند، استفاده نادرست از مواد غذایی است؛ افراد در ماه رمضان، در طول روز مواد غذایی مصرف نمی‌کنند و با این دید که باید در سحر و یا افطار مواد غذایی پر کالری و چرب استفاده کنند تا در طول روز گرسنه نشوند، به بدن خود آسیب وارد می‌کنند، این دیدگاهی نادرست است که باید آن را اصلاح کرد.

مواد غذایی پر کالری را از رژیم غذایی خود حذف کنید

صفوی با بیان اینکه نباید در ماه رمضان از مواد غذایی پر کالری استفاده کرد، عنوان کرد: افراد در ماه رمضان از فست فودها و تنقلات استفاده می‌کنند؛ آن‌هایی که بیشتر سمت این مواد غذایی می‌روند با پایان ماه رمضان به اضافه وزن مبتلا می‌شوند که جبران این بدخوری برای فرد گران تمام می‌شود.

وی با تاکید بر اینکه دید و بازدید در ماه رمضان بیشتر است و همین امر باعث افزایش وزن می‌شود، گفت: پذیرایی و غذاهای متنوع و چرب در مهمانی‌های افطار بیشتر است و اشخاص در پایان این ماه با اضافه وزن رو به رو می‌شوند.

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه نوع طبخ غذا در افزایش وزن موثر است، مطرح کرد: افراد باید مواد غذایی را با روغن کم سرخ و بیشتر غذای آب پز مصرف کنند و در مهمانی‌ها غذاهایی با کالری کمتر مصرف کنند.

صفوی با تاکید بر اینکه افراد باید از بدخوری جلوگیری کنند، گفت: افراد در ماه رمضان به دلیل اینکه در طول روز تشنه نشوند، در زمان سحر و افطار آب بیش از اندازه مصرف می‌کنند و مایعات زیاد می‌نوشند، مانند آب میوه صنعتی، نوشابه، سوپ‌های آماده که مواد صنعتی در آن به کار رفته است، این مواد کالری زیادی دارند و برای سلامتی بدن اصلاً توصیه نمی‌شود، همچنین افراد نباید در حین غذا خوردن از مایعات استفاده کنند.

وی با اشاره به اینکه نباید از مواد غذایی با نمک زیاد استفاده شود، اظهار کرد: افراد به دلیل گرایشی که به فست فودها دارند، در ماه رمضان بیشتر سمت این مواد غذایی می‌روند، اما در این مواد نمک زیاد استفاده شده است مثل سوسیس، کالباس و سس قرمز، این مقدار نمک برای سلامتی اصلاً مفید نیست و سلامتی فرد را به خطر می‌اندازد.

دسرهای شیرین را از رژیم غذایی حذف کنید و مصرف زولبیا و بامیه را به حداقل برسانید

این متخصص تغذیه با بیان اینکه نباید در ماه رمضان از دسرهای استفاده کرد، افزود: افراد از مصرف دسرهای شیرین و زولبیا و

بامیه اجتناب کنند؛ اگر تمایل به استفاده از دسرهای وجود دارد باید به مقدار بسیار کمی از آن استفاده شود، همچنین کاهش مصرف کله پاچه و حلیم توصیه میشود زیرا این مواد غذایی کالری زیادی دارند.

صفوی با تاکید بر اینکه **میزان مصرف آب در لاغری موثر است**، یادآور شد: میزان مصرف آب باید پنج الی ۶ لیوان در طول روز باشد؛ میتوان میوه‌های آب دار در رژیم غذایی گنجاند تا میزان آب بدن را به حد مطلوب نگه دارند؛ هندوانه، طالبی، دستانبو و خیار برای بدن مفید هستند و افراد میتوانند کمبود آب را از طریق این میوه‌ها جبران کنند.