

كيفية خسارة الوزن بشكل طبيعي بسرعة

في حين أن هناك أنظمة غذائية ومكملات غذائية وخطط بديلة لا حصر لها تدعي ضمان فقدان الوزن بسرعة ، إلا أن معظمها يفتقر إلى أي دليل علمي. ومع ذلك ، هناك بعض الاستراتيجيات التي يدعمها العلم والتي لها تأثير على إدارة الوزن. تتضمن هذه الاستراتيجيات ممارسة الرياضة ، وتتبع السعرات الحرارية ، والصيام المتقطع ، وتقليل عدد الكربوهيدرات في النظام الغذائي.

في هذه المقالة ، ننظر إلى بعض الطرق الفعالة لفقدان الوزن.



1. جرب الصيام المتقطع

الصيام المتقطع هو نمط من الأكل يتضمن صيامًا منتظمًا قصير المدى وتناول وجبات خلال فترة زمنية أقصر خلال اليوم. أشارت العديد من الدراسات إلى أن الصيام المتقطع قصير المدى ، والذي يصل إلى 24 أسبوعًا ، يؤدي إلى فقدان الوزن لدى الأفراد الذين يعانون من زيادة الوزن.

تشمل طرق الصيام المتقطع الأكثر شيوعًا ما يلي:

صيام اليوم البديل: الصيام كل يومين وتناول الطعام بشكل طبيعي في غير أيام الصيام. في نسخة معدلة ينطوي على تناول المئة فقط 25-30 من احتياجاتها من الطاقة في الجسم على الصيام أيام.

النظام الغذائي 5: 2 : الصيام في 2 من كل 7 أيام. في أيام الصيام تناول 500-600 سعر حراري .

طريقة 16/8 : الصيام لمدة 16 ساعة وتناول الطعام لمدة 8 ساعات فقط. بالنسبة لمعظم الأشخاص ، ستكون نافذة الـ 8 ساعات حوالي الظهر حتى الساعة 8 مساءً . وجدت دراسة حول هذه الطريقة أن تناول الطعام خلال فترة محدودة أدى إلى استهلاك المشاركين لعدد أقل من السعرات الحرارية وفقدان الوزن .

من الأفضل اتباع نمط الأكل الصحي في أيام عدم الصيام وتجنب الإفراط

في الأكل.



2. تتبع نظامك الغذائي وممارسة الرياضة

إذا أراد شخص ما إنقاص الوزن ، فيجب أن يكون على دراية بكل ما يأكله ويشربه كل يوم. الطريقة الأكثر فعالية للقيام بذلك هي تسجيل كل عنصر يستهلكونه ، إما في مجلة أو في تعقب الطعام عبر الإنترنت. قدر الباحثون في عام 2017 أنه سيكون هناك 3.7 مليار تنزيل لتطبيق صحي بحلول نهاية العام. ومن بين هذه التطبيقات ، كانت تطبيقات النظام الغذائي والنشاط البدني وفقدان الوزن من بين أكثر التطبيقات شيوعاً . هذا ليس بدون سبب ، حيث يمكن أن يكون تتبع النشاط البدني والتقدم في فقدان الوزن أثناء التنقل طريقة فعالة للتحكم في الوزن .وجدت إحدى الدراسات أن التتبع المستمر للنشاط البدني ساعد في إنقاص الوزن. وفي الوقت نفسه ، وجدت دراسة مراجعة وجود علاقة إيجابية بين فقدان الوزن وتكرار مراقبة تناول الطعام وممارسة الرياضة. حتى جهاز بسيط مثل عداد الخطى يمكن أن تكون مفيدة لخسارة الوزن أداة .



3. الأكل اليقظ

الأكل الواعي هو ممارسة حيث ينتبه الناس لكيفية ومكان تناول الطعام. يمكن لهذه الممارسة أن تمكن الناس من الاستمتاع بالطعام الذي يأكلونه والحفاظ على وزن صحي. نظرًا لأن معظم الناس يعيشون حياة مزدحمة ، فإنهم غالبًا ما يميلون إلى تناول الطعام بسرعة أثناء الركض وفي السيارة والعمل في مكاتبهم ومشاهدة التلفزيون. نتيجة لذلك ، بالكاد يدرك الكثير من الناس الطعام الذي يتناولونه.

تشمل تقنيات الأكل اليقظ ما يلي:

الجلوس لتناول الطعام ، ويفضل أن يكون ذلك على طاولة : انتبه للطعام واستمتع بالتجربة .

تجنب المشتتات أثناء الأكل : لا تشغل التلفاز أو الكمبيوتر المحمول أو الهاتف.

الأكل ببطء : خذ وقتًا لمضغ الطعام وتذوقه. تساعد هذه التقنية في إنقاص الوزن ، حيث تمنح دماغ الشخص الوقت الكافي للتعرف على الإشارات التي تشير إلى أنه ممتلئ ، مما يساعد في منع الإفراط في تناول الطعام.

اتخاذ خيارات غذائية مدروسة : اختر الأطعمة المليئة بالعناصر الغذائية المغذية وتلك التي ترضي لساعات بدلاً من دقائق.



4. تناول البروتين على الفطور

يمكن أن ينظم البروتين هرمونات الشهية لمساعدة الناس على الشعور بالشبع. هذا يرجع في الغالب إلى انخفاض هرمون الجوع الجريلين وارتفاع هرمونات الشبع الببتيد YY و GLP-1 و cholecystokinin .

أظهرت الأبحاث التي أجريت على البالغين أيضًا أن التأثيرات الهرمونية لتناول وجبة إفطار غنية بالبروتين يمكن أن تستمر لعدة ساعات.

تشمل الخيارات الجيدة لوجبة إفطار غنية بالبروتين البيض والشوفان وزبدة المكسرات والبذور وعصيدة الكينوا والسردين وبودنج بذور الشيا .