



۴ رژیم غذایی محبوب برای زنان



متخصصان چه سبک‌های تغذیه‌ای را برای داشتن بدنی سالم و متناسب توصیه می‌کنند؟

دم‌های عید، حکم آن شنبه معروف را دارد. همت و اراده‌ای که یک‌سال تمام هرچه دنبالش می‌گشتیم، خبری ازش نبود، یکپاره سروکله‌اش پیدا می‌شود و عزم‌مان را برای رژیم گرفتن جزم می‌کند. خب غریبه که بینمان نیست، تعطیلات که تمام می‌شود، حال و حوصله سالم‌خوری و کاهش وزن و تناسب اندام را هم با خودش می‌برد. رژیم‌ها یا زیادی سخت و عجیب و غریب‌اند، یا وعده‌های توخالی می‌دهند یا باعث هزار جور آسیب و دردسر می‌شوند. البته بینشان رژیم‌های سالم و سربه‌راه هم پیدا می‌شود. چندتایشان را با هم بشناسیم. با این یادآوری که هیچ رژیم خوبی برای همه مفید نیست و یک متخصص تغذیه کاربلد می‌تواند متناسب با شرایط بدنی شما بهترین رژیم را پیشنهاد بدهد.

dash

رژیم داش

الگوی سالم برای آن‌هایی که فشار خون بالا دارند

دش، دومین رژیم محبوب، تمرکزش روی کسانی است که فشار خون بالا دارند. این رژیم کم‌سدیم، برپایه میوه‌ها، سبزیجات، مرغ، غلات کامل، لبنیات کم‌چرب یا بدون چربی است و مواد غذایی دارای چربی‌های اشباع شده و کلسترول را محدود می‌کند. دش گوجه‌ای می‌کند می‌تواند فشار خون بالا را بدون دارو کنترل کند و به همین دلیل هم معروف شده است. معمولاً به عنوان رژیمی برای کاهش وزن هم به کار می‌رود. چطور به کاهش وزن منجر می‌شود؟ دش می‌گوید روزانه بیشتر از سه تا چهار قاشق چای‌خوری نمک مصرف نکنید و دور غذاهای فرآوری شده پرسدیم را خط بکشید تا فشار خونتان کنترل شود. یک مطالعه روی افراد مسن دارای اضافه‌وزن نشان داد با پیروی از دش، توانسته‌اند چربی بدنشان را هم کاهش بدهند. کم‌کردن وزن با این رژیم، مشروط به محدود کردن میزان کالری دریافتی است. فواید ضد التهابی دش آن را خیلی محبوب کرده است اما توصیه جدی متخصصان این است که این رژیم برای هر فرد شخصی سازی شود.

Mediterranean

رژیم مدیترانه‌ای

یک سبک زندگی خوش مزه برای صبورها

در رقابت بین رژیم‌ها، سال‌هاست که صدر جدول در انحصار رژیم مدیترانه‌ای درآمده است سرشار از فیبر و مفید برای سلامت قلب و کاهش احتمال ابتلا به سرطان. این رژیم که از سبک زندگی یونان، ایتالیا، اسپانیا و پرتغال می‌آید، شامل چربی‌های سالمی است مثل آووکادو، روغن زیتون، آجیل و هفته‌ای دست‌کم دو وعده ماهی. لوبیا، میوه، سبزیجات برگ‌دار و غلات کامل در رژیم مدیترانه‌ای حرف اصلی را می‌زنند و گوشت قرمز به یک بار در هفته محدود می‌شود.

چطور به کاهش وزن منجر می‌شود؟ رژیم مدیترانه‌ای بیشتر بابت فواید سلامتی‌اش معروف و محبوب شده است و آن‌طور که متخصصان تغذیه می‌گویند، می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن و زوال شناختی را کاهش دهد اما اگر مصرف کالری را به ۱۵۰۰ واحد در روز محدود کنید، به کاهش وزن هم منجر می‌شود. چطور کاهش وزنی؟ از آن‌ها که صبور و مداومت می‌خواهد. البته چون رژیم خوش مزه‌ای است، پایبند ماندن به آن آسان است. مطالعات می‌گویند نسخه کم‌کربوهیدرات‌تر رژیم مدیترانه‌ای به کاهش حدود ۵ تا ۱۰ درصد وزن طی دوازده ماه منجر می‌شود و این کاهش معمولاً ماندگار است. یک تحقیق تازه در بریتانیا ادعا می‌کند بین کسانی که با انواع مختلف رژیم مقدار زیادی وزن کم کرده‌اند، مدیترانه‌ای‌ها دو برابر بیش از دیگران در طولانی مدت به رژیمشان وفادار مانده‌اند.

