

رژیم فلکسترین Flextrin برای علاقه‌مندان به گیاه‌خواری منعطف

اسم گیاه خواری که می‌آید، خیلی‌ها بی‌خیال رژیم گرفتن می‌شوند. فلکسترین برای این خیلی‌ها که هم می‌خواهند سالم و متناسب باشند هم نمی‌توانند گوشت را حذف کنند پیشنهاد خوبی است. این رژیم مبتنی بر گیاه‌خواری است اما مصرف گوشت و سایر محصولات حیوانی را به صورت متعادل می‌پذیرد. اسم عجیبش هم به همین موضوع اشاره دارد: ترکیبی از «flexible» به معنی «منعطف» و «vegetarian» به معنی «گیاه‌خواری». فلکسترین می‌گوید قند و شیرینی را حذف کنید. تخم مرغ ترجیحاً محلی باشد. پروتئین‌های گیاهی را جایگزین پروتئین‌های حیوانی کنید. به جای شیر حیوانی بروید سراغ شیرهای گیاهی مثل شیر سویا و شاهدانه اما بد به دل‌تان راه ندهید. گاهی گوشت و لبنیات و مرغ مجاز است.

چطور به کاهش وزن منجر می‌شود؟ یک پژوهش جدید نشان داده است افرادی که از رژیم فلکسترین پیروی می‌کنند در مقایسه با افرادی که به طور منظم گوشت می‌خورند، کمتر به سندرم متابولیک مبتلا می‌شوند. سندرم متابولیک، مجموعه‌ای از شرایط شامل فشارخون بالا، سطوح افزایش یافته انسولین در خون، چربی انباشته اضافی در اطراف شکم، سطوح افزایش یافته چربی خون و تری‌گلیسیرید بالاست که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته و دیابت را افزایش می‌دهند. پس با پرکردن بشقاب‌تان با سبزیجات، میوه‌ها و پروتئین‌های گیاهی و محدود کردن مصرف گوشت، هم وزن کم می‌کنید، هم بیماری از جسم‌تان دور می‌ماند.



WeightWatchers

رژیم ویت‌واچرز پیشنهاد ویژه برای کسانی که به غذا «نه» نمی‌گویند

ویت‌واچرز با این اسم سختش از آن رژیم‌های ادا و اصولی مدرن به نظرمی‌رسد اما قدمت زیادی دارد و در دنیا خیلی محبوب است چون مشخصاً برای کاهش وزن طراحی شده است. این رژیم یک الگوی غذایی کم‌کالری، کم‌چربی، کم‌قند و با پروتئین بالاست که فرد را با محدودیت و محرومیت غذایی روبه‌رو نمی‌کند. هدف، نخوردن نیست؛ درست خوردن است. ویت‌واچرز بر اساس اولویت‌های تغذیه‌ای و میزان فعالیت شما یک بودجه برای شما در نظر می‌گیرد. بعد، بر پایه آن، به غذاها بر اساس کالری، چربی اشباع، قند و پروتئینشان امتیاز می‌دهد و شما در محدوده بودجه‌تان می‌توانید هر چه می‌خواهید بخورید. آنچه خود ویت‌واچرز توصیه می‌کند غذاهای زیر پوینت «zero point» است: سبزیجات، پروتئین‌های فاقد چربی، عدس، لوبیا، سیب زمینی شیرین، برنج قهوه‌ای، بلغور جودوسر، غذاهای دریایی، میوه، سبزی، تخم مرغ و سینه مرغ.

چطور به کاهش وزن منجر می‌شود؟ یک مطالعه در سال ۲۰۱۳ نشان داد که رژیم‌گیرندگان پیروی ویت‌واچرز بیش از هشت برابر از دیگران می‌توانند در صد از وزن خود را در طول شش ماه کم‌کنند. این رژیم با کمک اپلیکیشن‌هایی که امتیاز غذاها را می‌سنجند، مصرف غذاهای سالم (با امتیاز صفر) را به تدریج در افراد درونی می‌کند.

