

توصیه‌های تغذیه‌ای برای چاقی و اضافه‌وزن

بایدها / بهتر است

- بهتر است وعده غذایی خود را با سالاد یا سبزیجات آغاز کنید تا احساس سیری زودتر ایجاد شود و مقدار غذای مصرفی کاهش یابد.
- توصیه می‌شود در هر وعده غذایی از یک منبع پروتئینی مانند مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، حبوبات یا لبنیات کم‌چرب استفاده کنید؛ زیرا این مواد به کنترل اشتها کمک می‌کنند.
- بهتر است در طول روز آب کافی بنوشید؛ زیرا گاهی بدن، احساس تشنگی را با گرسنگی اشتباه می‌گیرد.
- توصیه می‌شود بیشتر از غذاهای خانگی و ساده استفاده کنید تا بتوانید مقدار روغن و حجم غذا را بهتر کنترل نمایید.
- بهتر است شام را در ساعات زودتر و به‌صورت سبک مصرف کنید تا بدن فرصت کافی برای هضم غذا داشته باشد.
- توصیه می‌شود فعالیت بدنی منظم، مانند پیاده‌روی روزانه، را در برنامه زندگی خود قرار دهید.

نبایدها / بهتر است پرهیز شود

- بهتر است از مصرف مکرر تنقلات پرکالری مانند چیپس، پفک، شکلات و شیرینی خودداری کنید.
- توصیه می‌شود از پیروی از رژیم‌های بسیار سخت و محدودکننده، بدون مشورت با متخصص تغذیه، پرهیز نمایید.
- بهتر است هنگام تماشای تلویزیون یا کار با تلفن همراه غذا نخورید؛ زیرا در این شرایط معمولاً مقدار غذای بیشتری مصرف می‌شود.
- توصیه می‌شود از غذا خوردن برای کاهش استرس یا ناراحتی‌های روحی خودداری کنید.
- بهتر است نوشیدنی‌های شیرین و پرکالری را جایگزین آب نکنید.
- توصیه می‌شود به خواب کافی و منظم توجه داشته باشید؛ زیرا کمبود خواب می‌تواند باعث افزایش اشتها و افزایش وزن شود.