چرا در رژیم لاغری با شکست مواجه می‌شویم؟

بسیاری از افراد زمانی که رژیم لاغری را شروع می‌کنند، به‌سرعت با چند کیلوگرم کاهش وزن مواجه می‌شوند که باعث خوشحالی و رضایت از رژیم خواهدبود. اما معمولا پس از مدت کوتاهی مقاومت در بدن اتفاق می‌افتد و وزن تغییری نمی‌کند؛ بلکه حتی ممکن است افزایش یابد. این وضعیت می‌تواند ناشی از علل مختلفی باشد که توجه به‌ آنها ضروری خواهد بود.



عدم‌توجه به تغییرات فیزیکی بدن

وزن به‌طور مداوم در نوسان است و یکی از مهم‌ترین عوامل، تغییرات هورمونی است. هورمون‌ها بر میزان آب بدن تاثیر می‌گذارند که به‌خصوص در بانوان بیشتر اتفاق می‌افتد و با تورم در اندام‌ها همراه است. به‌همین‌ دلیل ممکن است فرد در دوره‌هایی مانند پیش از قاعدگی دچار تورم شود. همچنین ممکن است همزمان با تحلیل چربی‌ها، توده عضلانی افزایش یابد. این وضعیت به‌خصوص زمانی که فرد فعالیت ورزشی را به‌تازگی آغاز می‌کند، دیده می‌شود. بهتر است در این حالت به‌جای اندازه‌گیری مداوم وزن، اندازه دور شکم و سطح چربی‌های بدن کنترل شود.

بی‌توجهی به غذاها

بیشتر افراد به‌طور واقعی توجه جدی به مقدار غذایی که می‌خورند، ندارند. بهترین روش برای کنترل مقدار غذا، یادداشت‌برداری دقیق تمام خوراکی‌هایی است که در طول روز میل می‌شود تا بتوان عادات ناسالم را تشخیص داد.

عدم‌مصرف کافی پروتئین

پروتئین‌ها ترکیبات غذایی مفید در دوران کاهش وزن هستند. گرچه پروتئین‌‌ها 25 تا 30% کالری موردنیاز را تامین می‌کنند اما بر متابولیسم نیز تاثیر می‌گذارند و موجب سوخت‌وساز 80 تا 100 کیلوکالری بیشتر در روز می‌شوند. پروتئین‌ها همچنین به‌طور قابل‌توجهی تمایل به ریزه‌خوری را کاهش می‌دهند.

تمرین ناکافی عضلات

یکی از بهترین اقدامات در زمینه کاهش وزن، انجام تمرینات ورزشی مانند بلندکردن وزنه است. این نوع تمرینات به تقویت توده عضلانی کمک می‌کند زیرا در‌غیر این‌صورت، عضلات نیز همزمان با چربی‌ها تحلیل می‌روند. تمرینات تقویت عضلات همچنین در پیشگیری از کندی متابولیک نقش دارند و به‌ تناسب اندام مناسب و ایده‌آل کمک می‌کند.

خواب ناکافی

خواب مطلوب شبانه یکی از فاکتورهای مهم برای سلامت جسمی و روانی است که در تناسب اندام نیز تاثیر دارد. مطالعات نشان می‌دهد کم‌‌‌خوابی تاثیر جدی در بروز چاقی دارد و بزرگسالان و کودکانی که به‌اندازه کافی نمی‌خوابند، 55% و 89% بیشتر مستعد اضافه وزن خواهندبود.

عدم‌نوشیدن کافی آب

نوشیدن منظم آب به کاهش وزن کمک می‌کند و محققان به این نتیجه رسیده‌اند افرادی که نیم‌ ساعت پیش از غذا، آب می‌نوشند 44% بیشتر از دیگران وزن کم می‌کنند. همچنین نوشیدن منظم آب سوخت‌وساز چربی‌ها را طی یک ساعت و نیم، 24 تا 30% افزایش می‌دهد.

ابتلا به بیماری‌ها

بعضی از بیماری‌ها در روند کاهش وزن اختلال ایجاد می‌کند. اختلالات تیروئیدی به‌خصوص کم‌کاری تیروئید، سندروم تخمدان پلی‌کیستیک و آپنه خواب از جمله مهم‌ترین مشکلات زمینه‌ساز شکست در رژیم لاغری هستند. مصرف بعضی داروها نیز روند کاهش وزن را با مشکل مواجه می‌کند.

رعایت رژیم لاغری مدت خیلی طولانی

اگر فردی مدت خیلی طولانی است که رژیم غذایی برای کاهش وزن دارد و چندان موفقیتی حاصل نمی‌شود، شاید به دلیل باشد که بهتر است دوره استراحت درنظر گرفته شود. در این صورت توصیه می‌شود کالری دریافتی قدری افزایش یابد، خواب بیشتر باشد و ورزش حتما جدی گرفته‌شود. البته سطح چربی‌ها یک تا دو ماه قبل از تلاش مجدد برای کاهش وزن باید کنترل شود. باید دانست که به‌جای تاکید بیش از حد روی رژیم لاغری خاص، بهتر است به عادات صحیح غذایی و ورزش منظم به‌‌عنوان سبک همیشگی زندگی توجه داشت.

استرس مزمن و شدید

استرس تمایل به غذاهای چرب و شیرین را بالا می‌برد. بدن نیز در شرایط استرس‌زا مقدار بیشتری چربی را ذخیره می‌کند. حتما در کنار رژیم لاغری باید به وضعیت روحی نیز توجه داشت و با ورزش و تمرینات ریلکسیشن به آرامش روانی رسید.

منبع: behsite.ir