

کی غذا بخوریم تا بیشتر وزن کم کنیم؟

زمان غذا خوردن از محتوای غذایی که می‌خوریم، مهم‌تر است! هرچند بدن شما یک ساعت واقعی نیست اما ساعتی دارد که ۲۴ ساعته کار می‌کند و این ریتم شبانه روزی، عملکرد بدن را مطابق برنامه ریزی درست پیش می‌برد.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از آوای سلامت این ساز و کار کمک می‌کند تا بدن شما خودش را با تغییرات محیطی، خواب و رفتارهایی مانند غذاخوردن تطبیق دهد.

درست است که تأثیرات نوع مواد غذایی که مصرف می‌کنید برای همه کاملاً روشن است اما اینکه کی غذا می‌خوریم هم، تأثیر خاص خود را روی وضعیت بدن، دریافت کالری‌ها و مواد مغذی دارد. زمان وعده‌ها و میان وعده‌های غذایی می‌تواند روی تنظیم سوخت و ساز بدن، وزن، مدیریت بیماری‌های مرتبط با چاقی و چرخه‌ی خواب بدن تأثیر بگذارد:

صبحانه؛ ۰۷:۰۰: محققان دانشگاه میسوری به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف غذاهای حاوی پروتئین در وعده صبحانه، یک استراتژی سالم برای احساس سیری طولانی مدت در طول روز است و میل به مصرف میان وعده‌ها را کاهش می‌دهد. مصرف غلات سبوس دارد در طی وعده صبحانه نیز به بهبود عملکرد روده‌ها کمک می‌کند. به طور کلی خوردن صبحانه سرشار از مواد مغذی می‌تواند به مدیریت وزن و میزان مصرف کلی مواد مغذی توسط بدن کمک کند.

میان وعده صبح؛ ۱۰:۰۰: اگر قبل از وعده ناهار احساس گرسنگی می‌کنید، بهترین راه انتخاب میان وعده‌ای سالم مانند کلم بروکلی همراه با هویج یا ماست کم چرب است. برش‌های سیب همراه با کره بادام زمینی نیز می‌تواند انتخاب مفیدی باشد. غذاهایی را برای این زمان از روز انتخاب کنید که نیازمند جویدن بیشتر هستند و به شما در احساس سیری طولانی مدت کمک می‌کنند.

ناهار؛ ۱۲:۳۰: مصرف پروتئین اضافی در وعده ناهار شامل مرغ، گوشت‌های بدون چربی‌ای ماهی مهم است. مطمئن شوید که در این وعده از برخی چربی‌های سالم مانند آوکادو یا روغن زیتون نیز استفاده می‌کنید. مصرف این چربی‌ها برای جذب ویتامین‌های محلول در چربی از جمله ویتامین‌های دی، آ، و ای ضروری است. از هر گونه غذای سرخ شده و مملو از چربی اشباع در وعده ناهار اجتناب کنید چون هضم این غذاها کند بوده و شما دچار احساس تنبلی در هنگام عصر می‌کنند.

عصرانه؛ ۱۶:۰۰: مصرف میان وعده ۳ تا ۴ ساعت بعد از وعده ناهار ضروری است چون قند خون در این زمان میل به افت کردن دارد و بدن در حالت استرس فیزیولوژیکی است. مصرف پنیر به همراه بادام، و یا یک تکه میوه به جای انتخاب کربوهیدرات‌های ساده برای میان وعده توصیه می‌شود. ماست کم چرب یا شیر شکلات نیز گزینه‌های مناسبی هستند. دقت کنید که مصرف قهوه را تا جایی که می‌توانید برای وعده عصرانه در نظر نگیرید چون این کار باعث بروز گرسنگی پنهان و میل به پرخوری در شما می‌شود.

وعده شام؛ ۰۷:۰۰: بعد از ظهر: یک چهارم بشقاب شام باید پروتئین بدون چربی باشد؛ یک چهارم دیگر غلات، یک چهارم سبزیجات و

مابقی چربی های سالم. مصرف مرغ پخته شده همراه با برنج قهوه ای در کنار سبزیجات برای وعده شام توصیه می شود.

میان وعده قبل از خواب؛ ۱۱:۰۰: اگر جزو کسانی هستید که عادت به مصرف میان وعده قبل از خواب دارید بهتر است چهار ساعت بین مصرف شام تا زمان خواب صبر کنید. مصرف خوراکی های سبک مانند برش های سیب همراه با دارچین به احساس سیری و سبکی قبل از زمان خواب کمک می کند.

در نهایت:

سعی کنید هر روز در زمان های مشخصی غذا بخورید.

زمان و محتوای صبحانه تان را با وعده های غذایی دیگر تنظیم کنید.

ناهار را زودتر میل کنید و برای شام وعده ای کوچک تری در نظر بگیرید.

بعد از ساعت ۷ شب چیزی نخورید.

عادات خواب خود را اصلاح کنید و به اندازه ای کافی بخوابید. همان طور که گفتیم، قرار گرفتن در معرض نور در ساعات دیروقت شب ممکن است ساعت داخلی بدن شما را تغییر بدهد و منجر به غذا خوردن در اواخر شب شود که این اصلا خوب نیست.

سعی کنید تا حداقل ۴۵ دقیقه بعد از ورزش چیزی نخورید، خوردن غذا ۴۵ دقیقه بعد از ورزش به جایگزینی گلیکوژن و ترمیم عضلات بدن کمک می کند.