

بخور لاغر شو

به نظر شما برای داشتن اندامی متناسب، کدام مهم تر است: ورزش یا تغذیه مناسب؟ هر کسی می تواند نظر خاص خود را بدهد و تمام این نظرات، هم صحیح هستند و هم نادرست! اما واقعیت این است که باید بین میزان کالری وارد شده به بدن (از طریق مواد غذایی) و کالری خروجی (مثل میزان کالری مصرفی در ورزش) نسبت مناسبی برقرار باشد.

* رابطه کالری مصرفی و استفاده شده

اگر کالری وارد شده به بدن بیشتر از آن مقدار کالری باشد که در ورزش استفاده می شود، طبیعی است انسان چاق و چاق تر شود؛ حتی اگر ساعت ها ورزش کند. حالا اگر میزان کالری وارده به بدن، کمتر از کالری مصرفی در ورزش باشد، انسان به سرعت می تواند وزن خود را کم کند. به همین خاطر هیچ وقت نباید به دنبال یک راه از این دو راه بود، بلکه باید از هر دو روش در کنار هم استفاده کرد.

* یک ساعت ورزش و دو قاچ کیک

فرض کنیم در یک جشن تولد دو قاچ کیک به شما می رسد و شما هم نمی توانید از آن بگذرید با خوردن همین دو قاچ کیک، ۱۰۰۰ کالری وارد بدن شما می شود. البته بدن برای هضم هر غذایی کالری مصرف می کند. به همین خاطر، از بابت ۴۰۰ کالری خیالتان راحت باشد؛ زیرا این مقدار صرف هضم کیک خواهد شد. اما ۶۰۰ کالری باقی مانده چه می شود؟ این مقدار در بدنتان مانده و تجمع آن می تواند به چاق شدن شما منجر شود. فکر می کنید برای سوزاندن این مقدار کالری چه مقدار ورزش لازم است؟ اگر طناب بزنید، می توانید همین مقدار کالری را مصرف کنید. البته بسته به سرعت طناب زدن شما دارد. اگر یک ساعت طناب بزنید، ۷۰۰ تا ۱۱۰۰ کالری مصرف می کنید؛ یعنی چیزی معادل یک یا دو قاچ کیک در مورد سایر مواد مصرفی و ورزش ها نیز شرایط به نسبت مشابه است و باید تعادل رعایت شود.

* کم شدن وزن در اثر عرق کردن

اگر یک روز حسابی ورزش کنید و بلافاصله خود را وزن کنید، احتمالاً خیلی خوشحال می شوید. مثلاً ممکن است تا قبل از ورزش ۵۰ کیلو وزن داشته باشید، اما بعد از یکی دو ساعت فوتبال بازی کردن متوجه شوید یک کیلو یا حتی بیشتر از وزنتان کم شده است. راستی آیا وزن کم کردن به همین راحتی است؟ اگر این طور است، پس انسان می تواند تا جایی که امکان دارد، پر خوری کند و بعد هم با یک ساعت دویدن وزن خود را کنترل کند! به نظر شما کجای کار ایراد دارد؟!

جواب این سؤال هم آسان است. وقتی ورزش می کنید، مقدار زیادی از آب بدن در اثر تعریق از بدن خارج می شود. در واقع، بعد از ورزش می توانید خود را وزن کنید و متوجه شوید چه مقدار از آب بدنتان به صورت عرق بیرون آمده است.

در این شرایط به سرعت باید این کمبود وزن را جبران کنید. چگونه؟ با خوردن مایعات حین ورزش و البته بعد از انجام آن.

* تأثیر عرق کردن در کم شدن توانایی

حتماً دیده اید که در هنگام ورزش احساس تشنگی می کنید. دلیل آن، کمبود آب است. اما چه مقدار؟ اگر یک درصد از آب بدنتان به صورت عرق خارج شود، احساس تشنگی خواهید کرد. اما اگر این مقدار بیشتر شود، حتی روی عملکرد شما نیز اثر منفی خواهد گذاشت؛ به طوری که گفته می شود، با از دست دادن چهار درصد از آب بدن، توانایی انسان برای ورزش ۳۰ درصد کاهش پیدا می کند.

مراحل بعدی کم آبی بدن می تواند باعث بروز خطر سکته قلبی باشد. البته این در مورد ورزشکارانی رخ می دهد که ساعت ها مسابقه سنگین داشته باشند. شما در سن و سالی نیستید که سکته قلبی کنید. پس آن را بهانه ورزش نکردن قرار ندهید!

* بهترین راهکار: استفاده از مواد کم کالری

اگر عادت دارید حتماً چیزی بخورید، حداقل از مواد کم کالری و مفیدتر استفاده کنید. برخی از مواد به قدری کم کالری هستند که سوخت و ساز بدن و کالری مصرف شده برای هضم آن ها، از آن مقدار کالری که به بدن وارد می کنند بیشتر است و به همین خاطر به مواد با کالری منفی معروف هستند. مثلاً صد گرم کلم بروکلی تنها ۳۴ کالری وارد بدن می کند. سایر مواد کم کالری نیز چنین هستند:

۳۰۰ گرم خیار: ۴۵ کالری

۳۸۰ گرم کرفس: ۶۰ کالری

۶۰ گرم تربچه: ۱۰ کالری

۱۴۴ گرم توت فرنگی: ۴۶ کالری

۶۸ گرم کلم: ۱۴ کالری

به همین خاطر، چقدر خوب است سالاد را در برنامه غذایی خود قرار دهید و به جای سس های پر کالری، از چاشنی هایی مثل سرکه و آبلیمو استفاده کنید.

* هر خوراکی چه مقدار کالری دارد؟

خیلی از شما با توجه به شرایط تحصیلی تان، ممکن است ساعت ها جلوی رایانه بنشینید. بیشتر افراد عادت دارند در حال کار با رایانه چیزی نخورند. فرقی ندارد میوه باشد یا چای یا حتی غذا! این موضوع از چند نظر برای بدن و تناسب اندام شما مشکل ایجاد می کند. اول اینکه اگر از صندلی استفاده نکنید، احتمالاً قوز خواهید کرد و همین به ستون فقرات شما آسیب خواهد زد.

موضوع بعدی بی تحرکی شماست. در این شرایط، جز انگشتانتان، چیز دیگری کار نمی کند و با این کار هم کالری مصرف نمی کنید. اما موضوع خطرناک تر می تواند موادی باشد که در همان

حال مصرف می کنید. بیایید با هم مروری

داشته باشیم بر میزان کالری موادی

که ممکن است شما بخورید:

یک قاچ هندوانه: ۸۶ کالری

یک موز نه چندان رسیده: ۲۱۸ کالری

یک فنجان کشمش: ۴۳۴ کالری

یک عدد انجیر: ۳۷ کالری

یک سیب: ۹۵ کالری

۱۰۰ گرم نان: ۲۵۰ کالری

یک کفگیر برنج دم کرده (هفت

قاشق غذاخوری): ۲۵۰ کالری

برای هله هوله ها شرایط سخت تر

می شود. به آمار دقت کنید:

۱۰۰ گرم پیپس: ۵۰۰ کالری

۱۰۰ گرم پفک: ۱۰۰ کالری

