

چگونه یک لیست خرید کاهش وزن تهیه کنیم؟

برای لاغر شدن چطوری خرید کنیم؟



یکی از بزرگترین دغدغه های هر انسانی که می خواهد وزن کم کند این است که می پرسد باید چه مواد غذایی بخورم؟ وقتی کمی بیشتر راجع به این مسئله فکر کنیم متوجه می شویم قبل از داشتن علم به اینکه چه مواد غذایی مفید هستند باید این را بدانیم مکانی که از آن خرید می کنیم و مواد غذایی که خریداری می کنیم و با خود به محل زندگی مان می آوریم فوق العاده مهم هستند.

اهمیت این موضوع زمانی بیشتر مشخص می شود که بدانیم کیفیت مواد غذایی که خریداری می کنیم به طور مستقیم با جثه ای که داریم می تواند در ارتباط باشد. تصور کنید یک روز تمایل پیدا می کنید یک عصرانه خوشمزه بخورید. غذاهایی مانند کره بادام زمینی یا میوه های فصل یا دسری خوشمزه در خانه دارید که می توانید در حالت اعتدال از آنها استفاده کنید و لاغر بمانید. اما اگر در خانه تان پر باشد از بسکویت های جورواجور و نان خامه ای و بستنی های پر شکر یا شکلات های بی

چگونه یک لیست خرید کاهش وزن تهیه کنیم؟

کیفیت، احتمالاً کار سختی پیش رو دارید تا وزن کم کنید. زیرا این مواد غذایی به طرز عجیبی شما را وسوسه یا گرسنه می کند تا بیشتر بخورید.

حالا یک سوال مهم اینجا مطرح می شود. چگونه خرید کنم که مواد غذایی سالم تری در خانه داشته باشم؟

## داشتن یک فهرست خرید خوب

تحقیقات نشان داده است افرادی که از فهرستی برای خرید استفاده می کنند شاید در خریدهایشان بیشتر بخرند و پول خرج کنند اما در بلند مدت کمتر هزینه می کنند زیرا تمامی مایحتاج روزانه شان را یکجا می خرند و کمتر وسوسه می شوند چیزهایی که احتیاج ندارند را بخرند.

## تنظیم یک فهرست خرید رژیم

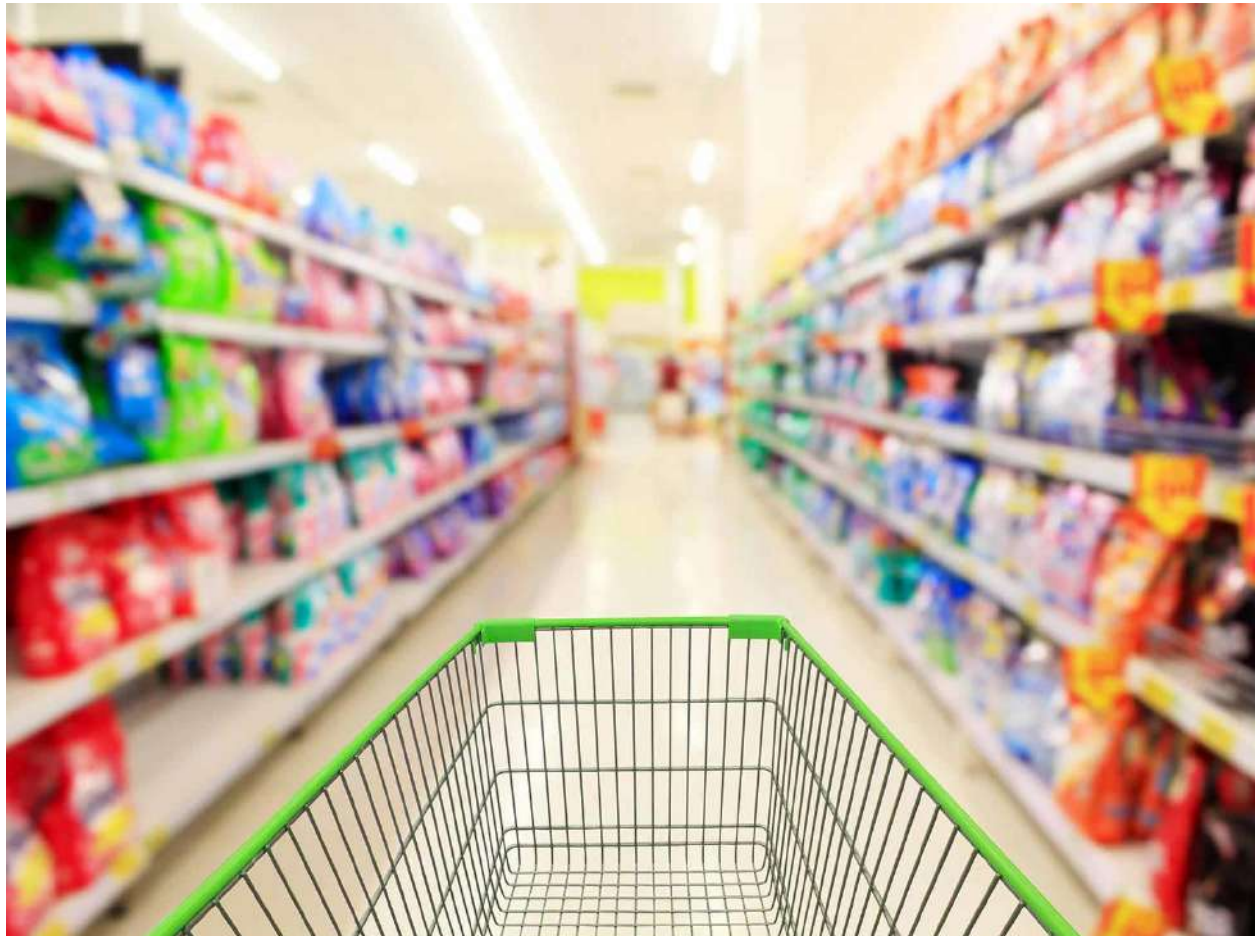
وقتی گرسنه هستید می توانید یک فهرست (صورت غذایی) را تنظیم کنید زیرا بهتر می توانید به نیازهای تان فکر کنید. اما با شکم خالی و گرسنه به خرید نروید. برخی افراد کوپن های تخفیفی دارند. مثلاً یک اداره یا شرکت یک کارت اعتباری به کارمندان می دهد تا از یک فروشگاه مخصوص خرید کنند اغلب این فروشگاه ها مواد غذایی بسته بندی یا فاقد کیفیت دارند. وقتی در حال کاهش وزن هستید باید دقت کنید که از چه فروشگاه های خرید می کنید. برای حل این مشکل می توانید

چگونه یک لیست خرید کاهش وزن تهیه کنیم؟

کارت تان را به شخصی بدهید و در قبال آن پولی دریافت کنید تا بتوانید با آن پول مایحتاج سالم تری را خریداری کنید.

وقتی اضافه بر سازمان چیزی می خرید مجبورید بیشتر بخورید. این یک قانون نانوشته است. برای جلوگیری از خریدهای اضافه قفسه ها، فریزر و یخچال تان را از قبل بگردید تا بیشتر از حد نیاز خرید نکنید. لیست غذاها و مواد غذایی را از هله و هوله ها جدا کنید. با انجام این کار به طرز فوق العاده ای می توانید جلوی خرید مواد بی ارزش را بگیرید.

**در چرخ دستی خرید چه موادی بگذاریم؟**



چگونه یک لیست خرید کاهش وزن تهیه کنیم؟

وقتی فهرست دارید کار آسان است. اما در اینجا می خواهیم بیشتر از مواد غذایی بدانیم که می تواند در روند کاهش وزن به ما کمک کند.

## نان ها

حتما از نان های کامل استفاده کنید. نان هایی که سفید هستند اصلا خوب نیستند و مواد مغذی کمی دارند. بهتر است از نان های کامل با رنگ تیره تر و با میزان بیشتری سبوس و ویتامین استفاده کنید. اینگونه به نظر می رسد نان سنگک یکی از نان های خوب است.

## غلات

یکی از بهترین غلات جو است. جو مخصوصا در وعده صبحانه به روند کاهش وزن کمک می کند. همچنین غلات پر از فیبرهایی هستند که به دستگاه گوارش شما کمک می کنند.

## بیسکویت ها

معمولا پیشنهاد می شود که از بسکویت هایی استفاده کنید که حاوی سبوس هستند و رنگ آنها تیره تر است اما ما پیشنهاد می کنیم تا اندازه ممکن کمتر به سمت قفسه بیسکویت ها بروید!! معمولا بیسکویت های ترد انرژی بیشتری در خود ذخیره دارند اما میزان بیشتری فیبر دارند. این گفته ممکن است کمی ضد و نقیض باشد زیرا فیبرها انرژی کمی در خود ذخیره دارند. پس بهتر است مراقب خوردن هر گونه بسکوییتی باشید زیرا می توانند باعث ترشح میزان بیشتری انسولین شوند که منجر به اضافه وزن می شود.

## میوه ها و سبزیجات

معمولا در انواع رژیم های غذایی خوردن سبزیجات آزاد است. در برخی از رژیم های غذایی خوردن میوه ها محدودیت دارد زیرا قند بالایی در میوه ها وجود دارد. اما نکات مهمی وجود دارد که هنگام خرید میوه ها و سبزیجات باید به آنها دقت کنید.

سبزیجات هر چه رنگ تیره تری داشته باشند بهترند. سبزی با برگهای تیره مانند اسفناج یا رنگ روشن تر مانند کاهو از سبزیجات فوق العاده خوبی هستند. در میان میوه ها نیز میوه هایی که حاوی رنگهایی مختلفی هستند دارای ویتامین های بیشتری نیز هستند.

بهترین خرید سبزیجات و میوه ها مربوط به محصولات فصلی هستند. محصولات فصلی که در فصل غیر خود در دسترس هستند معمولا یا سردخانه ای هستند یا به شکل کنسروی یا منجمد که بدون شکر یا سس موجود هستند گزینه بدی برای مصرف نیستند. اما الویت با میوه ها و سبزیجات تازه و فصلی است.

اغلب محصولات گیاهی به جز آوکادو و نارگیل بدون چربی اند یا حداقل چربی را دارند. سعی کنید مخلفاتی را برای سالادهای تان بخرید که در همان زمان به آنها احتیاج دارید.

چگونه یک لیست خرید کاهش وزن تهیه کنیم؟

میوه های خشک فوق العاده سالم اند اما به دلیل اینکه آب آنها گرفته شده متاسفانه دارای انرژی و قند زیادی هستند که باید در مصرف آنها فوق العاده دقت کرد. معمولاً به بسیاری از میوه های خشک مثل موز یا امثالهم شکر اضافه می کنند.

## لبنیات

متاسفانه یکی از مجموعه مواد غذایی مهمی که در اغلب موارد به دلیل داشتن انرژی زیادی که دارد حذف می شود یا کمتر استفاده می شود لبنیات است. بسیاری از خانم ها نیز کمبود کلسیم دارند. زیرا میزان کمی از کلسیم را از لبنیات دریافت می کنند. تحقیقات مختلفی نشان داده که مصرف لبنیات به کاهش وزن افراد کمک می کند. فرآورده های لبنی طبیعی تر فوق العاده بیشتر پیشنهاد می شود زیرا در خود مواد مغذی فوق العاده ای دارند.

## کم چرب یا پرچرب؟

این یکی از بزرگترین مشکلات افراد با اضافه وزن بالاست. هنوز افراد تصور می کنند اگر محصولاتی با چربی ۱٪ بخورند بهتر است تا چربی ۵٪ و این از آموزشهایی است که به غلط به افراد داده شده است. هنگامی که شما برای داشتن یک بدن سالم تلاش می کنید باید این نکته را فراموش نکنید که وقتی تنها میزان چربی که در لبنیات می خورید زیر ۱۰٪ باشد یعنی لبنیاتی طبیعی نمی خورید. این نیز مفید فایده نیست. وقتی می توانیم مواد مغذی خوبی از لبنیات بگیریم که آنها را طبیعی استفاده کنیم پس بهتر است دیگر نگران چربی ها نباشید و بیشتر به این فکر کنید به شکل متعادلی از این مواد غذایی استفاده کنید.

چگونه یک لیست خرید کاهش وزن تهیه کنیم؟

مصرف پنیر \_ شیر و خامه کم چرب نیز می تواند به شما کمک کنید یک غذای کامل دریافت کنید که کمتر در شما احساس گرسنگی ایجاد کند.

## گوشت ها

برخلاف تصورات اغلب افراد که فکر می کنند با حذف گوشت می توانند وزن خود را کاهش دهند، تحقیقات گسترده و مشاهدات ما نشان داده است مصرف گوشت ها می تواند به طرز فوق العاده ای به کاهش وزن افراد کمک کند.

گوشت گاو، بره و گوشت های سفید نیز از بهترین مواد غذایی برای دوره کاهش وزن است که باید در سبد خریدتان قرار دهید. بوقلمون نیز از جمله بهترین نوع گوشت ها برای مصرف کردن می باشند. مراقب مصرف پوست های چسبیده به مرغ و بوقلمون سالم نیستند و از چربی های نامناسبی برای میل کردن تهیه شده اند.

بهترین شکل مصرف ماهی ها این است که سعی کنید نوع تازه و غیر کنسروی آن را تهیه کنید. سعی کنید از ماهی هایی که با آرد سوخاری آماده شده اند پرهیز کنید.

## چربی، روغن و شیرینی

در کتاب راز کاهش وزن به این اشاره کرده ام که اگر چربی ها را به حداقل برسانید هیچگاه سیر نمی شوید و در بلند مدت شکست بدی خواهید خورد! پس به جای اینکه از چربی ها بترسید بهتر است به تعادل از چربی ها استفاده کنید. آنچه اهمیت دارد این است که کالری نهفته در چربی ها نیز شما را از هر چیزی بیشتر سیر می کنند.

مراقب چربی ها مصنوعی کم کالری باشید زیرا بسیاری از این چربی ها صنعتی هستند. این چربی ها با نام های تجاری زیادی موجودند که فوق العاده به شما در گرفتن سرطان کمک می کنند! سعی کنید همیشه روغن زیتون و روغن هسته انگور را در سبد خریدتان جای دهید.

## رفتارتان در فروشگاه ها

رفتار شما در فروشگاه ها به آن شکلی که فکر می کنید نیست زیرا فروشگاه های مواد غذایی به شکل تزئین می شوند تا شما مجبور شوید بیشترین میزان مواد غذایی و محصولات مختلف را بخرید. باید به این دقت کنید که در فروشگاه ها از بوهای استفاده می شود تا شما بیشتر بخواهید و کمتر مقاومت کنید. نورپردازی درون فروشگاه های مواد غذایی و موسیقی که در آنها پخش می شوند همه و همه دست به دست هم می دهند تا شما به شکل عجیبی رفتارتان را تغییر دهید و برای خرید دست و دل باز شوید.



چگونه یک لیست خرید کاهش وزن تهیه کنیم؟

بنابراین چند نکته فوق العاده وجود دارد که باید به آنها دقت کنید

قبل از خرید فکر کنید ببینید گرسنه هستید یا سیر هستید. اگر احساس گرسنگی کردید بهتر است به خرید نروید و این احساس را با خوردن کمی غذا از بین ببرید. رفتار افراد گرسنه در خرید می تواند نشان دهنده این باشد که مواد ناسالم تری می خرنند.

در بسیاری از فروشگاه های دنیا و همچنین ایران نمونه های کوچکی از مواد غذایی وجود دارد که افراد از آنها استفاده می کنند تا طعم مواد غذایی را بهتر متوجه بشوند و وسوسه شوند تا خرید کنند. خرید به این سبک معمولا خرید های موفقی نیستند.

این قانونی در همه فروشگاه ها است که مواد غذایی پرطرفدار و پرفروش را در بخش انتهایی فروشگاه قرار می دهند تا افراد از کنار همه قفسه ها بگذرند و وسوسه شوند که بیشتر بخرند.

به همه بخش های قفسه نگاه کنید. معمولا در اغلب موارد موادی با قیمت بالا را در قفسه روبروی می گذارند. و مواد غذایی با قیمت مناسب را در قفسه هایی با دسترسی سخت تر قرار می دهند

اگر روی برچسب های مواد غذایی را می خوانید بدانید که همیشه همه حقیقت را در برچسب ها قرار نمی دهند. مثلا اگر غذایی را رژیمی می فروشند بدانید که این غذاها ممکن است حاوی قند زیادی باشد.

وقتی می دانیم خوردن صحیح چیست یعنی دیگر بهتر است نگران خرید مواد غذایی از فروشگاه ها نباشیم. اینگونه راحتتر مواد غذایی سالم می خریم. این نکته مهمی است که بدانیم غذاهایی که در دوران کاهش وزن مان باید بخوریم نباید با دوره ای که لاغر می شویم فرق داشته باشد.