

VAZN YEG'MAYDIGAN MAXSULOTLAR**Xalilova Umidaxon Shokirjon qizi***Dietolog, Nutritsiolog*

Ba'zi oziq-ovqatlarda shakar, tozalangan uglevodlar va yog'lar ko'p, ammo oqsil va tola kabi muhim oziq moddalar kam. Bu vazn yo'qotishni qiyinlashtirishi va sog'likka boshqa salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ko'pchilik vazn yo'qotish uchun faqat kaloriyalarni kamaytirishga e'tibor qaratadi.

Shu bilan birga, siz iste'mol qilayotgan ovqatlarni hisobga olish ham juda muhimdir.

Protein va tolaga boy oziq-ovqatlar sizni uzoqroq vaqt davomida to'liq his qilishingizga yordam beradi, bu esa vazn yo'qotishga yordam beradi (1, 2 Ishonchli manba).

Boshqa tomondan, shakar, tozalangan uglevodlar yoki yog'larga boy juda ko'p ovqat iste'mol qilish foydali oziq moddalarni qo'shmasdan dietangizga qo'shimcha kaloriya qo'shishi mumkin, bu esa vazn yo'qotishni qiyinlashtiradi.

Bu erda siz kilogramm berishga harakat qilayotganingizda cheklash kerak bo'lgan 11 ta oziq-ovqat.

1. Fri fri va kartoshka chiplari

Fri va kartoshka chiplari ko'pincha kaloriya va yog'da juda yuqori.

Kuzatuv tadqiqotida frantsuz kartoshkasi va kartoshka chiplarini iste'mol qilish kilogramm ortishi va semirish bilan bog'liq.

2011-yilda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, kartoshka chiplari boshqa har qanday oziq-ovqatga qaraganda ko'proq kilogramm ortishiga hissa qo'shishi mumkin (4 Ishonchli manba).

Qolaversa, pishirilgan, qovurilgan yoki qovurilgan kartoshka saraton kasalligini keltirib chiqaradigan akrilamidlar deb ataladigan moddalarni o'z ichiga olishi mumkin (5 Ishonchli manba).

Shuning uchun, muvozanatli dietaning bir qismi sifatida bu taomlarni me'yorida iste'mol qilish yaxshidir.

2. Qandli ichimliklar

Soda kabi shakar bilan shirin ichimliklar kaloriyalarda yuqori va shakar qo'shiladi.

Ular kilogramm ortishi bilan kuchli bog'liq va ortiqcha iste'mol qilinganda salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin (6 Ishonchli manba).

Qandli ichimliklar tarkibida juda ko'p kaloriya bo'lsa ham, miyangiz ularni qattiq ovqat kabi qayd etmaydi (7 Ishonchli manba).

Suyuq shakar kaloriyalari sizni to'liq his qilmaydi, ya'ni o'rnini qoplash uchun kamroq ovqat iste'mol qilmaysiz. Buning o'rniga, siz ushbu kaloriyalarni odatdagi iste'molingiz ustiga qo'shishingiz mumkin.

Alternativlar

Agar siz vazn yo'qotishga jiddiy yondashsangiz, shakarli ichimliklarni iste'mol qilishni cheklang va quyidagi ichimliklarni tanlang:

xushbo'y suv

tabiiy shirin kombucha

shakarsiz choy

qora qahva

3. Oq non

Oq non juda tozalangan va ko'pincha ko'p qo'shilgan shakarni o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, o'zingizni to'liq his qilishingizga yordam beradigan protein va tola kabi foydali oziq moddalar yo'q.

U yuqori glisemik indeksga ega, ya'ni qon shakar darajasining tez o'sishiga olib kelishi mumkin (8, 9).

2014-yilda 9267 kishi ishtirok etgan bir tadqiqot shuni ko'rsatdiki, kuniga ikki bo'lak (120 gramm) oq non iste'mol qilish ortiqcha vazn yoki semirib ketish xavfini 40% ga oshiradi (10 Ishonchli manba).

Alternativlar

An'anaviy tozalangan bug'doy noniga ko'plab to'yimli alternativalar mavjud, jumladan:

Hizqiyo noni, unib chiqqan don va dukkakilardan tayyorlanadi

butun donli non

butun bug'doy noni

Ushbu muqobillar odatda tolaga nisbatan yuqori bo'ladi, chunki ular tozalanmagan undan tayyorlanadi va urug'lar va jo'xori kabi boshqa to'yimli ingredientlarga ega bo'lishi mumkin.

Ammo shuni yodda tutingki, barcha bug'doy nonlarida kleykovina mavjud bo'lib, çölyak kasalligi yoki kleykovina sezgirligi bo'lgan odamlar undan qochishlari kerak.

Glutensiz dietaga rioya qilganlar uchun boshqa variantlar mavjud:

oopsi non

makkajo'xori noni

bodom unidan tayyorlangan non

4. Konfetlar

Konfet barlari ko'p miqdorda qo'shilgan shakar, qo'shilgan yog'lar va tozalangan unni kichik paketga joylashtiradi.

Konfet barlari ham kaloriyalarda yuqori va ozuqa moddalarida past. Shokolad bilan qoplangan shakarlamalarning ko'p navlari taxminan 200-300 kaloriyani o'z ichiga

oladi va kattaroq barlarda undan ham ko'proq bo'lishi mumkin (11, 12 Ishonchli manba).

Alternativlar

Agar siz shirin narsani xohlasangiz, gazak yoki qiziqarli o'lchamdagi konfet yoki boshqa to'yimli gazaklar bilan bir qatorda bir necha kvadrat qora shokoladni tanlashni o'ylab ko'ring:

yangi meva

yong'oqlar

yogurt parfe

uy qurilishi granola

minimal qo'shimchalar bilan iz aralashmasi

5. Ba'zi meva sharbatlari

Supermarketdagi ba'zi meva sharbatlari butun meva bilan juda kam umumiylikka ega.

Ba'zi turlar soda kabi shakar va kaloriyalarni o'z ichiga olishi mumkin, agar ko'p bo'lmasa (13 Ishonchli manba).

Bundan tashqari, meva sharbati odatda tolani o'z ichiga olmaydi va chaynashni talab qilmaydi.

Bu shuni anglatadiki, bir stakan apelsin sharbati to'liqlikka apelsin kabi ta'sir ko'rsatmaydi, bu esa katta miqdorda tez iste'mol qilishni osonlashtiradi (14 Ishonchli manba).

Alternativlar

Buning o'rniga butun mevani tanlang yoki shakar qo'shmasdan meva sharbatini iste'mol qilganda meva sharbatini taxminan 4 untsiya (118 millilitr) bilan cheklab ko'ring.

6. Pishiriqlar, pishiriqlar va tortlar

Pishiriqlar, pechene va pirojnoe ko'pincha kaloriya va shakar qo'shiladi.

Bu ovqatlar ham unchalik qoniqarli emas, ya'ni bu yuqori kaloriyali taomlarni iste'mol qilgandan keyin tezda och qolishingiz mumkin.

Haddan tashqari shakar iste'mol qilish ham ortiqcha vazn va semirish bilan bog'liq (15 Ishonchli manba).

Agar siz vazn yo'qotmoqchi bo'lsangiz, ushbu oziq-ovqatlarning porsiya hajmini cheklab ko'ring va vaqti-vaqti bilan muvozanatli dietaning bir qismi sifatida ulardan zavqlaning.

Alternativlar

To'q shokolad, meva, iz aralashmasi yoki chia pudingi kabi ovqatlar ham shirin tishingizni qondirishga yordam beradi.

Yong'oq moyi, butun don uni, bodom uni va xom asal kabi tozalanmagan va ozuqaviy moddalarga boy ingredientlardan foydalanib, o'zingizning shirinliklaringizni tayyorlashga harakat qilishingiz mumkin.

7. Spirtli ichimliklarning ayrim turlari (ayniqsa pivo)

Spirtli ichimliklar uglevodlar va oqsillarga qaraganda ko'proq kaloriya beradi.

Biroq, alkogol va vazn ortishi haqida dalillar aniq emas (16 Ishonchli manba).

Spirtli ichimliklarni me'yorida ichish yoki ayollar uchun kuniga bir yoki undan kam va erkaklar uchun kuniga ikki yoki undan kamroq ichimlik ichish yaxshi ko'rinadi va kilogramm ortishining kamayishi bilan bog'liq. Boshqa tomondan, ko'p ichish kilogramm ortishi bilan bog'liq (17, 18 Ishonchli manba).

Spirtli ichimliklar turi ham muhimdir. Pivo kilogramm ortishiga olib kelishi mumkin, ammo sharobni me'yorida ichish ba'zi sog'liq uchun foyda keltirishi mumkin (19 Ishonchli manba).

8. Muzqaymoq

Muzqaymoqlarning ko'p turlari kaloriyalarda yuqori bo'lishidan tashqari, shakar qo'shilgan.

Muzqaymoqning kichik qismi vaqti-vaqti bilan yaxshi bo'ladi, lekin muammo shundaki, uni bir o'tirishda katta miqdorda iste'mol qilish oson.

Ko'p ovqatlanmaslik uchun idishdan to'g'ridan-to'g'ri ovqatlanish o'rniga o'zingizga ozgina muzqaymoq berishni unutmang.

Alternativlar

Shu bilan bir qatorda, kamroq shakar va to'liq yog'li yogurt va mevalar kabi to'yimli ingredientlardan foydalangan holda o'zingizning muzlatilgan shirinliklaringizni tayyorlashni yoki muzlatilgan bananlarni muzqaymoqqa o'xshash konsistensiyaga aralashtirishni o'ylab ko'ring.

9. Pitsa

Pizza mashhur fastfud hisoblanadi. Biroq, tijorat maqsadida tayyorlangan pitssalar ko'pincha kaloriyalarda yuqori va yuqori darajada tozalangan un va qayta ishlangan go'sht kabi ingredientlardan tayyorlanadi.

Alternativlar

Agar siz bir bo'lak pitsadan bahramand bo'lishni istasangiz, to'yimli ingredientlar va qo'shimchalardan foydalanib, o'zingizni uyda tayyorlab ko'ring. Masalan, siz butun donli pita yordamida tez pitsa tayyorlashingiz mumkin.

Agar siz restorandan buyurtma qilsangiz, qovurilgan tovuq, qalampir, piyoz, ismaloq, qo'ziqorin yoki sarimsoq kabi past kaloriyali taomlarni qo'llang.

Bundan tashqari, kaloriya miqdorini kamaytirish uchun yupqa qobiqli pizza tanlashingiz mumkin yoki taomingizni yaxlitlash uchun salat yoki bug'da pishirilgan brokkoli tomoni bilan bir-ikki bo'lakdan bahramand bo'lishingiz mumkin.

10. Yuqori kaloriyali kofe ichimliklar

Qahva tarkibida bir nechta biologik faol moddalar, jumladan, kofein mavjud.

Ushbu kimyoviy moddalar metabolizmni kuchaytirishi va hech bo'lmaganda qisqa muddatda yog 'yoqilishini oshirishi mumkin (20 Ishonchli manba).

Biroq, ko'plab kofe ichimliklar tarkibida ko'p miqdorda krem va shakar mavjud bo'lib, ular har bir xizmatda umumiy kaloriya miqdorini sezilarli darajada oshirishi mumkin.

Agar siz vazn yo'qotmoqchi bo'lsangiz, bu ichimliklarni iste'mol qilishni cheklash yoki ozgina qaymoq yoki sut bilan shirinlangan oddiy, qora qahvani tanlash yaxshidir.

11. Qo'shilgan shakar miqdori yuqori bo'lgan ovqatlar

Ko'p miqdorda qo'shilgan shakarni iste'mol qilish yurak kasalliklari, 2-toifa diabet, semirish va jigar kasalliklarini o'z ichiga olgan bir qator surunkali kasalliklarga olib kelishi mumkin (21 Ishonchli manba).

Qo'shilgan shakar miqdori yuqori bo'lgan oziq-ovqatlar odatda yuqori kaloriya miqdorini ta'minlaydi, ammo boshqa muhim oziq moddalarga ega emas va unchalik to'yimli emas.

Ko'p miqdorda shakar qo'shilishi mumkin bo'lgan oziq-ovqatlarga misollar:

shakarli nonushta donlari

granola barlari

kam yog'li, xushbo'y yogurt

Ayniqsa, "kam yog'li" yoki "yog'siz" taomlarni tanlashda ehtiyot bo'lishingiz kerak, chunki ishlab chiqaruvchilar yog'ni olib tashlashda yo'qolgan lazzatni qoplash uchun ko'pincha qo'shimcha shakar qo'shadilar.

Alternativlar

Yuqoridagi mahsulotlarning shakar miqdori past yoki shakar qo'shilmagan navlarini tanlashingiz mumkin.

Oddiy yunon yogurtiga rezavorlar kabi mevalarni qo'shish shakar qo'shmasdan lazzat qo'shishi mumkin.

Tez-tez beriladigan savollar

Qanday ovqatlar qorin yog'ini yoqishga yordam beradi?

Og'irlikni yo'qotish uchun yuqori kaloriyali ovqatlarni oqsil va tolaga boy ovqatlar, masalan, yog'siz go'sht, o'simlikka asoslangan oqsillar va yuqori tolali sabzavotlar bilan almashtira olasiz. Ba'zi sog'lom oziq-ovqatlarni almashtirishdan tashqari, muntazam kardiyo mashqlari va kuch mashqlari vazn yo'qotishga yordam beradi.

Qorin yog'ini yo'qotish uchun qanday ovqatlardan qochish kerak?

Ultra qayta ishlangan ovqatlar va shakar qo'shilgan ovqatlarni cheklash orqali umumiy vazningizni kamaytirishingiz mumkin. Bunga shakar qo'shilgan ovqatlar, qayta ishlangan go'shtlar va shakarli ichimliklar kiradi.

Qaysi 3 ta taomdan voz kechishim kerak?

Qanchalik o'ta qayta ishlangan oziq-ovqat iste'mol qilishni cheklash umumiy sog'lig'ingizga foydali ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ultra qayta ishlangan oziq-ovqatlarga chiplar, oq non va soda kiradi.

Pastki chiziq

Agar siz kilogramm berishga harakat qilsangiz, siz muntazam ravishda iste'mol qiladigan oziq-ovqat turlari katta ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ba'zi oziq-ovqatlar kaloriyalarda yuqori bo'lishidan tashqari, vazn yo'qotishni qo'llab-quvvatlaydigan tola va oqsil kabi muhim oziq moddalarni kamroq to'ldirishi yoki etishmasligi mumkin.

Yorliqni diqqat bilan tekshiring va yuqori darajada qayta ishlangan yoki yuqori shakar qo'shilgan ovqatlarni iste'mol qilishni cheklang.

Bundan tashqari, xizmat qilish hajmini hisobga olishni unutmang. Yong'oq, quritilgan mevalar va pishloq kabi ozuqaviy moddalarga boy ba'zi ovqatlar kaloriyalarda yuqori va juda ko'p ovqatlanish juda oson bo'lishi mumkin.

Bundan tashqari, diqqat bilan ovqatlanishni mashq qilishingiz mumkin, unda siz har bir luqmaga diqqat bilan e'tibor qaratasiz, ovqatlaringizni sekin chaynaysiz va to'liqligingizni kuzatasiz. Ushbu usul sizning oziq-ovqat iste'molingizni tartibga solishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. <https://www.healthline.com/nutrition/buy-ozempic-online#where-to-buy-online>