



پایان افسانه سالاد

مدرسه فیتنس

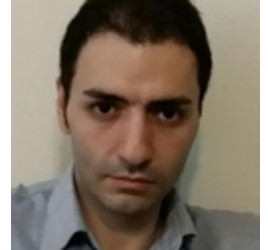
برای خواندن جدیدترین مطالب در زمینه تناسب اندام و لاغری و سلامت
به سایت مدرسه فیتنس (madresefitness.ir) مراجعه کنید.

پایان افسانه سالاد

منبع: madresefitness.ir

نویسنده: عانگع اصلانیان

موضوع: لاغری



پایان افسانه سالاد

سلام رفقا،

خیلی‌ها از سالاد به عنوان پرکننده و حجیم کننده غذا استفاده می‌کنند تا زودتر سیر شوند و کمتر بخورند. خیلیها در رژیم غذایی لاغری شام را سعی می‌کنند به جای وعده اصلی سالاد بخورند تا با حجم زیاد سالاد سیر شوند و با این فکر که درنهایت خواهند توانست کالری کمتری مصرف کنند و با کم کردن کالری در نهایت لاغر شوند.

حتی بدتر ...

خیلی از به ظاهر متخصصان تغذیه می‌گن "قبل غذا سالاد بخورید

تا معده کش بیاد و نتونید غذای زیاد بخورید“

اما واقعیت ...

اولا اینکه معده میتونه تا ۲۰ برابر سایز معمول کش بیاد.

نکته بعدی که باید درک کنیم اینه که ”سرکوب گرسنگی“ و ”سیر شدن“ از لحاظ فیزیولوژیکی تفاوت‌های زیادی دارند.

قبلا گفته بودیم که هورمون سیری و گرسنگی با هم فرق دارند. هورمون‌های سیری در بخشی از هیپوتالاموس به نام lateral hypothalamus کنترل می‌شوند و سیگنال‌های گرسنگی در بخشی به نام vmh ... اصلا جزئیات و اسم‌ها مهم نیست فقط در این حد که بدونید که کاملا فرق دارند.

قبلا در مورد حالتی که گرسنه نیستید ولی سیر هم نیستید باهم حرف زدیم ... و الان می‌خوام در مورد حالتی که سیر هستید ولی بدن گرسنه است حرف بزنم.

آیا پر کردن حجم معده باعث سیری میشه؟ **بله** ... آیا باعث رفع گرسنگی بدن میشه؟ **نه**

آیا حس‌های زیر را تجربه کرده‌اید؟

حس اول: گرسنه باشید و حجم زیادی سالاد بخورید و کاملا سیر شوید ولی ۱ ساعت بعد دوباره گرسنه شوید و حتی ضعف کنید و

دوباره یک ساعت بعد سراغ غذا بروید و چیزی بخورید.

حس دوم: صبح ساعت ۹ یک وعده کله پاچه‌ی توپ بخورید و تا عصر هیچ اشتها و تمایلی به خوردن نداشته باشید و ذهنتان کامل از خوردن آزاد باشد.

اگر این حس ها را تجربه کرده اید بریم سراغ ادامه صحبت ها...

فکر نکنم کسی وجود داشته باشه رژیم لاغری گرفته باشه و تجربه نکرده باشه. در واقع با خوردن یک وعده بزرگ سالاد فقط دارید به زور گرسنگی را به "تاخیر" می اندازید. یکی دو ساعت بعد گرسنه می شوید.

سوال: آیا پر شدن مچم معده واسه لاغری تاثیر

داره ؟

اولا که در کتاب "پایان افسانه کالری‌ها" گفتیم که چرا کالری ها ارتباطی با اضافه وزن کنونی ما ندارند و مشکل اینه که بدن ما به اون مقدار چربی نیاز داره که در برابر از دست دادنش مقاومت می کنه.

و همانطور که قبلا در مقاله "قوی مشکی" گفتیم، بهتره برای کشف حقایق به استثناها توجه کنیم.

پس ...

مثلا افرادی که در بیمارستان چند روزی به آنها سرم قندی وصل می‌کنند و یک هفته هیچی نمی‌خورند. مسلما معده‌شان خالیه. آیا احساس گرسنگی می‌کنند؟ با این مثال می‌خواهیم ببینیم چه اتفاقی برای اشتها و تمایل به خوردن و گرسنگی می‌افته اگر به طور کامل معده و سیستم گوارش را از فرایند خوردن حذف کنیم. آیا چون معده خالی است ما زیر سرم قندی، سیر نمی‌شویم و گرسنه و بی‌طاقتی داریم؟

معلومه که نه. مسلما اگر معده‌ی گشادی داشته باشیم احساس خالی بودن معده خواهیم داشت چون عادت نداریم شکم‌مون خالی باشد. ولی سیر خواهیم بود و انرژی لازم رو هم داریم. این ایده‌ای می‌دهد که حجم معده و انباشتن معده با مواد حجیم شاید چیز تاثیر گذاری نباشه اصلا.

تحقیقات در این مورد چه می‌گویند؟

روی همین ایده یک محقق که اسمش هم یادم نیست حدود ۶۰-۷۰ سال پیش آزمایش کرده بود روی موش‌ها. این محقق ۹۰ درصد کالریهای مورد نیاز روزشان را به آنها تزریق می‌کرد با این هدف که این کالری‌ها از سیستم گوارشی موش رد نشوند. فکر می‌کنید رفتار موشها چگونه تغییر می‌کرد؟ موش‌ها فقط اندازه ۱۰ درصد باقی مانده‌ی کالری‌های مورد نیازشان غذا می‌خوردند. به فرض اگر یک موش معمولی روزی ۵۰۰ کالری می‌خورد، اگر ۴۵۰ کالری از غذایش را مستقیم داخل رگ‌هایش تزریق کنیم، در طی بقیه روز فقط به اندازه ۵۰ کالری باقی مانده اشتها خواهد داشت.

کار بعدی‌ای که این محقق کرد این بود که، غذای موش‌ها رو با حجیم‌کننده‌ها و آب حجم داد و دو برابر کرد. فکر می‌کنید در این حالت موش‌ها چطور رفتار کردن؟ موش‌ها اگر قرار بود ۵۰۰ کالری بخورند همان ۵۰۰ کالری را می‌خوردند. با اینکه در هر وعده کمتر می‌خورند اما تعداد وعده‌هایش بیشتر می‌شد و زود به زود سراغ غذا می‌رفتند. وقتی این محقق غذای موش‌ها را ۱۰ برابر حجیم‌تر کرد موش‌ها کل روز را در حال خوردن بودند و باز در مجموع کالری‌هایی که می‌خوردند به اندازه قبل بود.

خلاصه اینکه سالاد و سبزیجات خوراکی‌های خوبی هستند و پر از مواد ویتامین و مواد معدنی و برای سلامت بسیار حائز اهمیت، اما خلاصه اینکه با خوردن سالاد و غذاهای حجیم فقط توی اون وعده کم می‌خورید و در نهایت تاثیری ندارد، چون مجبور می‌شوید تعداد وعده‌هایتان را بیشتر کنید.

و همانطور که در کتاب «پایان افسانه کالریها» گفتیم با این روش اگر کل روز در حال خوردن باشید، مدام هورمون انسولین‌تان را بالا می‌برید که می‌دونید تهاش چی میشه.

از طرفی خوردن غذاهای حجیم مدام معده رو کش میاره و بعد از اینکه دوران رژیمان تموم شد یا به مرور زمان معده‌تان سخت‌تر پر می‌شود.

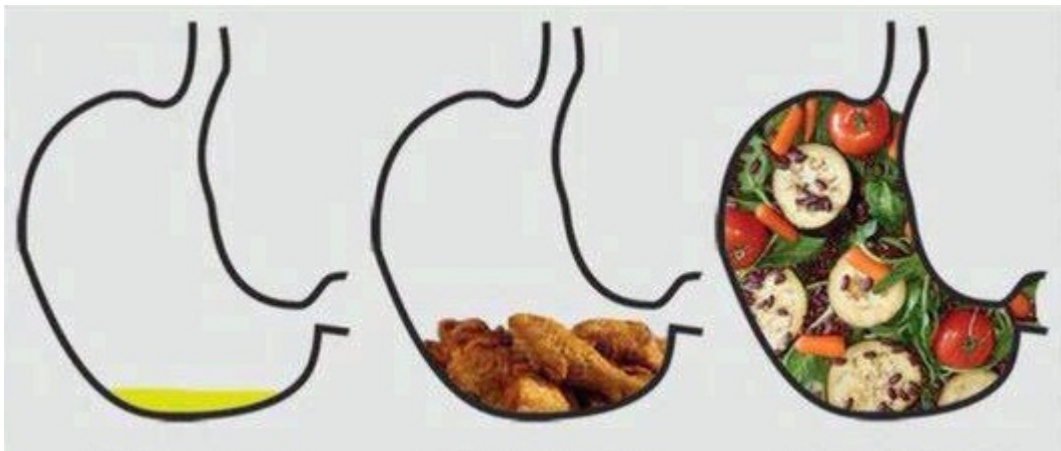
حجیم کردن غذا با سبزیجات ایده خنده داریه، که حتی برخی دکترهای معروف نیز در دام این اشتباه می‌افتند و به جای توجه به کل مسیر، صرفاً اتفاقی که در همان وعده می‌افتد را می‌بینند.

مدرسه فیتنس

آموزش علمی تناسب اندام و لاغری به زبان ساده

در مورد باورهایم باید عمیقتر فکر کنیم. نظر شما چیه؟ حتما در کامنتها نظرتان را بگید.

الان تصمیم بگیرید که دفعه بعد در برابر دیدن عکس هایی مثل عکس زیر چطور عکس العمل نشان خواهید داد ...



از الان با دلایلی که توی این پست بررسی کردیم به راحتی می توانید دوستان و اطرافیانتان را قانع کنید که دست از باورهای نادرستی که به اسم علم وارد دنیای تغذیه شده، بردارند، و به علم واقعی بگردند.

برگرفته شده از کتاب «دیوانگان هرگز لاغر نخواهند شد» که در دست نگارش است.

عانگع اصلانیاں - مدرسه فیتنس



برای دریافت نکات روزانه تناسب اندام در کانال تلگرام مدرسه فیتنس
@madresefitness عضو شوید.



برای دریافت نکات روزانه و کپن تخفیف در اینستاگرام ما عضو شوید - کلیک کنید

محصولات و خدمات مدرسه فیتنس:



برنامه تمرینی بدنسازی



madresefitness.ir

آموزش

و مشاوره

خصوصی

تغذیه

