

رژیم درمانی

رژیم غذایی برعکس!

■ خیلی‌ا از جوانان این روزها به دنبال کاهش وزن هستند، اما برخی از جوانان هم لاغر هستند و برای بالا بردن وزن، دچار مشکل هستند. اما در اینجا ۱۰ روش تغذیه‌ای براسا بالا بردن وزن بدون دریافت میزان بالایی از چربی پیشنهاد می‌شود:

۱- **غذای بیشتر، بیشتر و بیشتر**

چنانچه ورزش می‌کنید و رشد ندارید، تنها مشکل به اندازه کافی نخوردن شمایست. چطور انتظار دارید وقتی برای پر کردن میزان سوخت‌کالری بدن‌تان در روز، کالسری کافی مصرف نمی‌کنید، افزایش وزن پباید؟ به عنوان یک وعده غذایی متوسط، شما باید روزانه ۱۰۰ کالری به ازای هر (پوند) از وزن بدن‌تان دریافت کنید تا بدن قادر به ترمیم و رساندن آن به تمام اجزای بدن باشد، حالا به منظور افزایش وزن، باید حداقل ۵۰۰ کالری در روز و هر وعده غذایی مصرف کنید تا میزان کالری دریافتی از حد نرمال آن بالا رفته و موجب بالا رفتن وزن شود. هر چه بیشتر بخورید، پتانسیل رشد بیشتری تولید می‌کنید. همچنین باید قدرت انتخاب در مورد غذای مصرفی‌تان داشته باشید تا بسودن افزایش میزان چربی و دریافت آن به مقدار زیاد وزن‌تان بالا برود.

۲- **خوردن در زمان‌های بیشتر**

این مورد نیز مشابه مورد قبل عمل می‌کند. هر چه به تعداد وعده‌های غذایی خود بیفزایید، کالری بیشتری دریافت می‌کنید. مطمئنا آسان‌تر است که در طول روز مثلا هشت وعده غذایی دارای ۵۰۰ کالری مصرف کنید تا اینکه چهار وعده غذایی حجیم دارای دوهزار کالری را استفاده کنید. همچنین، هنگامی که غذای حجیم مصرف می‌کنید، به دلیل کمبود برخی هورمون‌ها در متابولیسم شما، ممکن است برخی از غذاها فرصت تجزیه و تحلیل کامل را نیافته و در آخر تبدیل به چربی شود. همیشه در خاطر داشته باشید که به هر حال، با خوردن بیشتر، ناخواسته و به‌طور اتوماتیک بدن‌تان مقداری چربی نیز به دست آورده که ذخیره می‌کند.

۳- **تمام تناسب‌ها را رعایت کنید**

پروتئین، اصلی‌ترین ماده سازنده بافت عضله و بی‌شک مهم‌ترین ماده غذایی در بالابردن وزن و ساخت جرم اضافی است. اما، به خاطر داشته باشید که شما باید همیشه اطمینان داشته باشید که مقدار درست و دقیقی از چربی و کربوهیدرات‌ها را دریافت می‌کنید. مقدار پیشنهادی برای چربی، پروتئین و هیدرات‌های کربن در یک رژیم غذایی بالا برنده وزن ۱۵درصد، ۲۵درصد و ۵۰درصد است.

۴- **غذاهای پر کالری و کم حجم مصرف کنید**
مصرف این غذاها بسیار به صرفه است. هر چه مقدار کالری در هر گرم غذایی که مصرف می‌کنید بیشتر باشد، بهتر است. چراکه سبب خواهد شد حجم کمتری از غذا را مصرف کنید. همچنین این نوع غذاها زودتر شما را سیر خواهند کرد. در نتیجه، حصول چربی‌ا از این طریق کمتر و آب کردن آن نیز با ورزش سهل‌تر خواهد بود. مثلا سعی کنید مصرف سبزیجات را کاهش دهید، چراکه دارای کالری کمتری نسبت به سایر مواد بوده و حدود ۸۰ درصد از وزن آنها آب است. در عوض از گوشت قرمز، تخم‌مرغ و تن استفاده کنید.

۵- **مولتی‌ویتامین‌ها را فراموش نکنید**

غذاهای کم‌حجم – پر کالسری معمولا فاقد مواد غذایی میکروبی مثل: ویتامین‌ها، آب و مواد معدنی مهم هستند. که برای جبران آن مصرف روزانه مولتی‌ویتامین توصیه می‌شود. ویتامین‌ها برای ساخت و ترمیم مواد غذایی میکروبی ضروری هستند. سعی کنید آنها را در بین غذا مصرف کنید تا جذب سریع‌تری داشته‌باشند.

۶- **با شکم پر به رختخواب بروید**

مهم‌ترین وعده غذایی در درجه دوم، غذایی است که شما قبل از رفتن به رختخواب مصرف می‌کنید. از یک غذای متوسط ۲۷۰ کالری در ساعت در طول خواب سوزانده می‌شود. بنابراین، اگر شما حدود هشت ساعت بخواهید، سعی کنید قبل از خوابیدن حدود ۵۳۴ کالری را مصرف کنید. مقدار هورمون‌ها در شب زمانی که بدن بخش زیادی از اجزای را تحت پوشش قرار داده و به اوج می‌رسد عقیده‌ای عمومی مبنی بر این وجود دارد که شما هر چه قبل از خواب بخورید، تبدیل به چربی می‌شود. این عقیده کاملا غلط است.

۷- **گوشت بخورید**

طبیعی و ساده است. اگر بخواهید رشد کنید. نیاز به خوردن گوشت دارید. گوشت از نظر پروتئین غنی است نیز منبع طبیعی خوبی برای کراتین است و کالری‌های فراوانی دارد.

۸- **مایعات زیاد بنوشید**

آب، آبمیوه و شیر... ۶درصد بدن شما را آب تشکیل داده است. شما از طریق تعریق و ادرا، آب از دست می‌دهید، حتما به میزان فراوان مایعات مصرف کنید. آب بنوشید زیرا این‌کار، قابلیت جذب مواد غذایی را بالا می‌برد. شیر نیز غنی از پروتئین بوده و آبمیوه‌ها قاندرند ویتامین و قند طبیعی بدن شما را تامین کنند.

۹- **افزایش میزان دریافت کالری**

به تدریج میزان دریافت‌کالری خود را افزایش دهید. سعی کنید میزان کالری روزانه خود را به تدریج از هزارو ۲۵۰ به دوهزار و ۵۰۰ افزایش دهید تا به وزن مورد نظر و مناسب خود برسید.

۱۰- **زود بخوابید**

آخرین مرحله که از همه مرحله‌ها مهم‌تر است اینکه حتما ساعت ۱۱ شب خوابیده باشید چون هورمون رشد ساعت ۱۱ تا سه صبح هنگام خوابیدن بیشترین ترشح را خواهد داشت.

اکثر افرادی که سردرد می‌گیرند، در همان لحظات اول به سراغ داروهای مسکن می‌روند. اما با پیداکردن علت‌این سردرد‌ها نه تنها می‌توان شدت درد را کاهش داد، بلکه می‌توان از بروز آنها در آینده نیز پیشگیری کرد. سردرد‌ها یکی از شایع‌ترین دلایل مراجعه‌بیماران به پزشکان عمومی یا کلینیک‌های عصب‌شناسی در سراسر جهان است. تقریبا علت همه سردرد‌ها از جمله میگرن یک عامل است. یک جریان الکتریکی در قسمت پشت مغز به طور اشتباه تولید می‌شود و دردهای ناحیه سر را به وجود می‌آورد. تقریبا در میان مردم سراسر جهان این باور اشتباه وجود دارد که سردرد یکی از نشانه‌های ابتلا به تومور مغزی است، در حالی که این موضوع به هیچ‌وجه درست نیست. تحقیقات نشان می‌دهد فقط یک درصد افرادی که به دلیل سردرد به مراکز پزشکی مراجعه می‌کنند، دچار یک مشکل جدی و خطرناک هستند. با اینکه بسیاری از سردرد‌ها چندان مهم نیستند، اما در بعضی از موارد شما حتما باید به پزشک مراجعه کنید. برای مثال زمانی که شما دچار سردرد ناگهانی شدید یا سردرد شما همراه با تب بود در مراجعه به پزشک تردید نکنید. همچنین زمانی که همراه با سردرد احساس سرگیجه داشتید یا حافظه شما دچار مشکل شد حتما باید این موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید. در ادامه بعضی از علت‌های عجیب ابتلا به سردرد را با هم مرور می‌کنیم. شاید شما هم بتوانید با شناختن این عوامل و دوری گزینن از آنها خود را از سردردهای آزاردهنده دور نگاه دارید.

وقتی موهایتان را کوتاه می‌کنید

یکی از دلایل عجیب ابتلا به سردرد در بعضی از مردم مراجعه به آرایشگاه و کوتاه کردن موهای سرشان است. این حالت زمانی اتفاق می‌افتد که شما مجبورید سر خود را هنگام شست‌وشوی موها روی سینک دراز کنید. در این هنگام فشار زیادی به گردن وارد می‌شود و باعث تحریک یکی از عضله‌های می‌شود که در این مسیر قرار دارند. در اثر این اتفاق یک یا دو روز بعد سردرد به سراغ شما می‌آید، اما از آنجا که این اتفاق با تأخیر رخ داده است، شما متوجه علت اصلی آن نمی‌شوید. یکی دیگر از علت‌های عجیب سردرد زمانی است که شما روی صندلی نشست‌اید و گوشی تلفن را بین شانه و گوش خود نگه داشته‌اید. در این هنگام نیز فشار زیادی به عضله‌های گردن وارد می‌شود که بعد از مدتی خود را با سردرد نشان می‌دهد.

سرفه کردن

شاید باورتان نشود، اما در دنیای پزشکی نوعی سردرد وجود دارد که از آنها به عنوان سردردهای سرفه‌ای یاد می‌شود. این سردرد‌ها بر اثر عواملی مانند سرفه کردن، عطسه کردن، خالی کردن محتوای بینی یا خم شدن به جلو به وجود می‌آید.

تقریبا کر صد سردردهای جهان در اثر سرفه کردن به وجود می‌آید و البته این نوع سردرد‌ها در بین مردان شایع‌تر است. علت اصلی این دردها فشاری است که در داخل مغز به وجود می‌آید. این دردها که اغلب شدید و تکرار‌شونده هستند ممکن است بین چند ثانیه تا چند دقیقه به طول بینجامند و در بیشتر مواقع هم در قسمت پشت سر احساس می‌شوند. در حالی که در اکثر موارد علت این موضوع ناشناخته است، اما بعضی تحقیقات دانشگاهی نشان می‌دهد نزدیک به ۱۰ درصد از سردرد‌ها بر اثر ناهنجاری از تونل-چیاری به وجود می‌آیند. در این حالت در هنگام سرفه، فشاری به قسمت پشت مغز و به سمت بخش بالای ستون فقرات وارد می‌شود که عامل بروز سردرد است. این نوع از سردرد‌ها اغلب با علائم دیگری مانند دردهای ناحیه گردن، عدم توانایی در حفظ

اسپاسم ماهیچه‌ای، انقباض ناخواسته ماهیچه است که معمولا دردناک است و انواع مختلفی دارد. بعضی از آنها را با تجویز داروی پزشک متخصص، رژیم یا ماساژ می‌توان درمان کرد. دیگر علل اسپاسم برای تشخیص و درمان مشکل‌تر هستند.

بعضی از علل اسپاسم ماهیچه‌ای شامل این موارد هستند: کشیدگی ماهیچه، آب‌زدایی، جراثحت، بیماری‌هایی همچون قلع مغزی و MS، همین‌طور واکنش به سمومی خاص مثل استرکنین و آسیب اعصاب یا نخاع.

انقباضی که طی اسپاسم رخ می‌دهد، ناخواسته است و مغز سیگنال‌هایی را برای انقباض می‌فرستد که بدن نمی‌خواهد. زمانی که تمرین می‌کنیم یک انقباض ارادی برای انجام کاری یا ورزش در عضلات روی می‌دهد اما در اسپاسم، مغز یک سیگنال مختلط را برای انقباض می‌فرستد که شخص در آن لحظه آن را نمی‌خواهد یا این حالت غیرارادی است. انقباض می‌تواند چند لحظه، چند دقیقه یا چند ساعت

علت‌هایی باورنکردنی برای سردردهای شما

وقتی در آرایشگاه، باشگاه و رستوران سر درد می‌گیرید

ترجمه: علیرضا سردشتی



credit: iStockphoto

روزی ترمیم، شنا کردن را انتخاب کرد. همچنین مصرف داروهای ضد تورم، نیم ساعت قبل از شروع ورزش تا حد زیادی می‌تواند از بروز این سردرد‌ها پیشگیری کند. اگر شما هم در حال ورزش کردن ناگهان دردی را در سر خود حس کردید، حتما به پزشک مراجعه کنید. در موارد نادر این نوع سردردها می‌توانند نشان‌دهنده رشد تومورهای مغزی یا پاره شدن رگ‌های خونی باشند.

اگر همیشه ناامید هستید

افرادی که اعتماد به نفس ندارند یا شخصیت ناامید و غمگینی دارند بیشتر از دیگران ممکن است به سردردهای میگرنی دچار شوند. به نظر می‌رسد، این افراد بیشتر دچار استرس می‌شوند که این عامل باعث کاهش میزان یک ماده شیمیایی در مغز به نام سروتونین می‌شود. در صورتی که تعادل سروتونین به هم بخورد، تعادل، مشکلات بینایی، کم‌شنوایی، فراموشی و شنیدن صدای زنگ در گوش‌ها همراه هستند.

وقتی به باشگاه ورزش می‌روید

بعضی از ورزشکاران بعد از راه رفتن یا دویدن روی ترمیم دچار سردرد می‌شوند. در این افراد هر گونه فعالیت ورزشی از جمله راه رفتن روی ترمیم باعث ایجاد تورم در رگ‌های خونی ناحیه سر، گردن و جمجمه می‌شود که این عامل می‌تواند در نهایت به سردرد منجر شود. این دردها معمولا چند ثانیه بعد از شروع ورزش کردن ظاهر می‌شوند و ممکن است در هر قسمت از سر خود را نشان بدهند. معمولا افرادی که مستعد ابتلا به میگرن هستند، بیش‌تر از دیگران این نوع از سردرد‌ها را تجربه می‌کنند. البته برای رفع این مشکل راه‌حل‌های ساده‌ای وجود دارد. برای مثال، می‌توان نوع ورزش را تغییر داد و به جای دویدن

چرا عضلات می‌گیرند؟

ترجمه: میلاد خر اسانپان

اسپاسم‌های متناوب عضلانی بر جنب آب است. افرادی که جذب آب صحیح ندارند، بیشتر در معرض گرفتگی عضلانی هستند. مطالعات دیگر هم نشان می‌دهد که از دست دادن کلسیم و منیزیم هم منجر به اسپاسم ماهیچه‌ای می‌شوند. اگر گرفتگی متناوب باشد، فرد باید رژیم غذایی خود را با غذاهای کلسیم و زمانی که قلب، خون کافی نداشته باشد، رخ می‌دهد که مربوط به تصلب‌شراین یا سختی سرخرگ‌هاست. علل آئزین معمولا گرفتگی دردناک در ناحیه سینه، گاهی گردن و کتف‌ها و فک است. درمان آن عموما با درمان شرایط اساسی مسبب بیماری قلبی است و همین‌طور درمان طبی آئزین.

به اسپاسم ماهیچه‌ای می‌شود. اسپاسم شدید ماهیچه‌ای

اولین علایم به شکل سردرد خود را نشان می‌دهند. وقتی فست‌فود می‌خورید

غذاهای زیادی هستند که ممکن است باعث شروع سردردهای میگرنی شوند، اما ساندویچ همبرگر از تمام آنها مهم‌تر است. این ساندویچ‌ها شامل موادی مانند تیرامین و نیترات‌ها و نیتريت‌ها هستند که همگی جریان خون به سمت مغز را افزایش داده و باعث سردرد می‌شوند. در کمال تعجب سردردهایی که در اثر مصرف این مواد افزودنی به غذاها به وجود می‌آیند، در هر دو سمت سر احساس می‌شوند. این در حالی است که در میگرن‌های معمولی، فقط یکی از بخش‌های سر دچار درد می‌شود. بعد از گذشت مدت زمان معینی پس از تولید غذا، تیرامین در اثر تجزیه شدن پروتئین موجود در آن به وجود می‌آید. به این ترتیب، این ماده را باید در مواد غذایی جست‌وجو کرد که زمان زیادی از تولید آنها گذشته و سعی شده با مواد نگهدارنده از فساد آنها جلوگیری شود. از دیگر غذاهایی که دارای مقادیر زیادی از تیرامین هستند، می‌توان به پنیر، شکلات، گوشت‌های فراوری شده، سوسیس و کالباس و بعضی میوه‌ها مانند آناناس و موز اشاره کرد.

موی سر دم‌اسبی

بستن موها به شکل دم اسبی معمولا بعد از چند ساعت باعث آشکار شدن علایم سردرد می‌شود. زمانی که موهای سر به سمت عقب کشیده شده و به شکل دم اسبی بسته می‌شوند، فشار زیادی در بافت‌های روی جمجمه وارد می‌شود که خود را به شکل درد نشان می‌دهند. بعضی دیگر از مدل‌های موی سر که باعث ایجاد فشار در موها و کف سر می‌شوند می‌توانند همین دردها را به وجود بیاورند.

دوش آب گرم

در بعضی از مردم لذت یک دوش آب گرم در هنگام صبح به سرعت جای خود را به سردردهای عصبی می‌دهد. به نظر می‌رسد، افزایش دمای بدن باعث افزایش سرعت جریان خون در تمام قسمت‌ها از جمله سر می‌شود که شدت آن بعد از ۳۰ تا ۶۰ ثانیه بعد از شروع درد به بالاترین حد می‌رسد. این دردها معمولا در ناحیه پیشانی احساس می‌شوند و به ندرت بیش از ۵ دقیقه طول می‌کشند. البته سرمای شدید هم می‌تواند باعث بروز سردرد برای مثال، شنا کردن در آب سرد یا خوردن بستنی می‌تواند بعضی از مردم را به دردهای ناحیه سر دچار کند.

با اینکه بعضی از مردم بعد از سردرد به فکر سیگار کشیدن می‌افتند، اما این کار در اکثر موارد شدت درد را افزایش می‌دهد. نیکوتین موجود در سیگار باعث باریک شدن رگ‌های خونی در مغز می‌شود و مشخص است که این عامل به سردرد منجر خواهد شد.

کم‌خوابی

بدن‌بالاخری، مشکل در حافظه و ناتوانی در تمرکز از واضح‌ترین عوامل کم‌خوابی است. اما آخرین تحقیقات نشان می‌دهد سردردها هم یکی از علایم شایع کم‌خوابی هستند. این نوع سردرد‌ها ممکن است بین یک ساعت تا یک روز طول بکشند. کم‌خوابی باعث کاهش ترشح یک ماده شیمیایی به نام سروتونین در مغز می‌شود که در تنظیم چرخه خواب در بدن نقش مهمی دارد. همان‌طور که قبلا هم گفتیم، این عامل باعث بروز درد در ناحیه سر می‌شود. تحقیقات دیگر روی افراد مبتلا به میگرن هم نشان می‌دهد، اشتضایی که حدود شش ساعت در طول شب می‌خوانید، بیشتر به سردرد دچار می‌شوند و البته شدت این دردها هم در آنها بیشتر است.

می‌تواند مربوط به شرایطی مثل بیماری MS باشد.

نوع دیگری از اسپاسم ماهیچه‌ای گرفتگی مدهه است که ممکن است بر اثر بیماری‌های عفونی مدهه باشد یا با شرایطی مثل سندروم تحریک‌پذیر شکم، این گرفتگی کاملا دردناک است اما کنترل تدریجی آن می‌تواند

اسپاسم متناوب ماهیچه‌ای را کاهش دهد. کودکانی که قولنج دارند هم از اسپاسم شکم رنج می‌برند که با گریه زیاد همراه است. این اسپاسم به دلیل واکنش نارس مغز به گوارش است به همین دلیل است که قولنج بچه‌ها با افزایش سن‌شان بهبود می‌یابد. آئزین قلبی نوع دیگری از اسپاسم است و زمانی که قلب، خون کافی نداشته باشد، رخ می‌دهد که مربوط به تصلب‌شراین یا سختی سرخرگ‌هاست. علل آئزین معمولا گرفتگی دردناک در ناحیه سینه، گاهی گردن و کتف‌ها و فک است. درمان آن عموما با درمان شرایط اساسی مسبب بیماری قلبی است و همین‌طور درمان طبی آئزین.

تاکید بر مصرف موادغذایی حاوی



و عدس استفاده شود. در بیمارانی که لوودوپا مصرف می‌کنند، پروتئین باید بعدازظهر مصرف شود، زیرا اسیدهای آمینه در این موادغذایی ممکن است از رسیدن لوودوپا به مغز جلوگیری کنند. در صورت مصرف لوودوپا باید دریافت ویتامین B6 کنترل شوند. ویتامین B6 ممکن است با اثرات این دارو تداخل پیدا کند. بنابراین در صورت استفاده از این دارو باید میزان دریافت موادغذایی حاوی ویتامین B6 مانند: موز، ماهی، گوشت، جگر، جودو سر، بادام‌زمینی، سبب‌زمینی و غلات کامل کنترل شود. تاکید بر مصرف کربوهیدرات: میزان دریافت کربوهیدرات باید به پروتئین هفت گرم به گرم یک کم است. از مصرف باقلا خودداری شود. باقلا حاوی دوپامین است و خوردن بیش از یک‌دوم لیون آن به همراه روزانه لوودوپا می‌تواند سبب بروز علائم ناشی از مصرف زیاد دوپامین شود. باقلا به‌طور عمده در رژیم غذایی مدیترانه‌ای مصرف می‌شود.

تغذیه

راه‌هایی برای سالم غذا خوردن و چاق نشدن

ترجمه: علی وارسته

■ بدن ما از طریق جذب انواع مواد مغذی (چربی‌ها، پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها یا قندها)، سوخت‌موردنیازمان را تامین می‌کند و اگر ما درست غذا بخوریم می‌توانیم این سوخت را به تدریج وارد بدن کنیم تا سطح قندخون‌مان ظرف مدت کوتاهی بعد از غذاخوردن دوباره پایین نیاید و مجبور نشویم غذای دیگری بخوریم و دچار اضافه وزن شویم. شما با چند راهکار ساده آشنا خواهید شد که با رعایت آنها می‌توانید سوخت کمتری را وارد بدن‌تان کنید و در عوض، انرژی بیشتری داشته باشید.

۱- **در دریافت انرژی تعادل را رعایت کنید**
اصلا لازم نیست برای افزایش انرژی یا جلوگیری از اضافه‌شدن وزن‌تان یک برنامه‌غذایی سخت و عجیب و غریب را ترتیب دهید. فقط کافی است همان مواد غذایی مفیدی را که تا حالا می‌خوردید، در زمانی مناسب و به اندازه مصرف کنید. اگر قرار است در خانه بمانید و کار زیادی هم ندارید و در نتیجه، بدن‌تان به انرژی بالایی نییاز ندارد، حجم ناهارتان را کم کنید و به جای شیر و بیسکویت در میان‌وعده، یکی، دو وعده میوه یا یک لیوان دوغ کم‌نمک بخورید! بدن شما ماشین نیست که برنامه‌ای از پیش‌نوشته شده، به او بدهید. شما می‌توانید با توجه به نیاز و فعالیت روزانه‌تان، حجم وعده‌های غذایی‌تان را کم یا زیاد کنید.

۲- **هیچ وعده‌ای را حذف نکنید**

خیلی‌ها، به‌خصوص آنهایی که قصد لاغرشدن دارند، به‌راحتی مصرف صبحانه، ناهار یا حتی میان‌وعده‌هایشان را حذف می‌کنند و نمی‌دانند که این کار نه تنها آنها را لاغر نمی‌کند بلکه باعث افزایش وزن‌شان هم می‌شود. وقتی شما یک وعده‌غذایی یا میان‌وعده را حذف می‌کنید، میل و اشتیای‌تان به غذاهای چرب و شیرین در وعده بعدی بیشتر می‌شود و بدون هیچ کنترلی در وعده‌های بعدی غذا می‌خورید. به همین دلیل، متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند روزی ۵ وعده غذا (اصلی و میان‌وعده) بخورید؛ حتی اگر یکی، دو تا از این وعده‌ها سالاد بدون سس یا انواع میوه‌ای یک لیوان شیر کم‌چرب باشد.

۳- **کالری دریافتی‌تان را بین وعده‌ها تقسیم کنید**

کالری موردنیاز بدن با توجه به سن، جنس و فعالیت روزانه‌بدن تعیین می‌شود که این کالری باید به تدریج و به صورت متناسب از صبح تا شب وارد بدن شود. اگر فرض کنیم که نیاز روزانه بدن ما ۱۴۰۰ کالری است، روز است، بهتر است در هر یک از وعده‌های صبحانه، ناهار و شام، ۴۰۰ کالری کالری (روی هم ۱۲۰۰ کالری‌کالری) و در میان‌وعده‌ها هم کدام ۱۰۰ کالری‌کالری (روی هم ۲۰۰ کالری‌کالری) دریافت کنیم.

۴- **از اضافه‌وزن دارید، توقع‌تان را پایین بیاورید**

بیشتر افرادی که اضافه وزن دارند و تصمیم می‌گیرند لاغر شوند، دوست دارند یک‌شبه ره صد ساله را بپیمایند و به همین دلیل حجم زیادی از کالری دریافتی روزانه‌شان را پایین می‌آورند. کم‌کردن ناگهانی انرژی دریافتی روزانه باعث خستگی، بی‌حوصلگی و عصب‌شدن افراد می‌شود. به همین دلیل، اغلب متخصصان رژیم‌درمانی توصیه می‌کنند که بیشتر از یک درصد از وزن‌تان را در هفته کم نکنید. تا انرژی‌تان تحلیل نرود و برنامه رژیم‌تان را نیمه‌کاره رها نکنید. همیشه یادتان باشد که باید به اندازه نیاز بدن‌تان انرژی دریافت کنید تا سالم بمانید.

۵- **آب پر تقال بنوشید**

نوشیدن مقادیر مناسبی از آب مرکبات، به خصوص آب پرتقال، باعث دریافت میزان قابل‌قبولی از ویتامین C می‌شود. از آنجا که یکی از وظایف ارزشمند ویتامین C در بدن، سوزاندن چربی‌ها و تبدیل آنها به انرژی است، شما می‌توانید با نوشیدن یک لیوان آب پرتقال به عنوان میان‌وعده، هم انرژی لازم را از میان‌وعده‌تان کسب کنید و هم جلو تجمع چربی‌ها را بگیرید. فقط حواس‌تان باشد که به این آبمیوه طبیعی، شکر و نمک اضافه نکنید. توت‌فرنگی، کیوی و طالبی هم از دیگر منابع خوب ویتامین C هستند که می‌توانید آنها را جایگزین آب پرتقال کنید.

۶- **صبحانه مفصل بخورید**

انرژی بدن شما بعد از هفت تا هشت ساعات خواب، حساسی پایین می‌آید و تنها چاره جبران این کاهش انرژی هم خوردن یک صبحانه، آن هم از نوع مفصلش است. شما می‌توانید با خوردن یک صبحانه درست و حساسی مثل تخم‌مرغ آب‌پز یا نان سیوس‌دار یا نان سیوس‌دار با عسل، کنجد و چیزهایی شبیه اینها، انرژی‌تان را تا بیش از وعده ناهار تامین کنید و با خوردن یک میان‌وعده یک مثل یک لیوان شیر کم‌چرب، میل و ولع خود را برای صرف ناهار بیش از اندازه، کنترل کنید. تازه، خوردن صبحانه کامل باعث می‌شود، وسوسه خوردن انواع هله‌هوله‌های پر کالری در میانه‌روز به سراغ‌تان نیاید و به این طریق دیگر دچار اضافه وزن هم نمی‌شوید.

۷- **در انتخاب میان‌وعده‌ها،تان دقت کنید**

مصرف میان‌وعده برای کنترل اشتها و جلوگیری از پرخوری در وعده‌های اصلی غذا بسیار اهمیت دارد، اما مهم‌تر از آن، انتخاب یک خوراکی مناسب و انرژی‌زاست که بتواند برای بدن‌مان مفید باشد. سا به هیچ‌وجه مصرف خوراکی‌های مثل لبنیات پرچرب، چپیس، فکف و سایر تنقلات چرب و شور و پرکالری را برای میان‌وعده‌ها توصیه نمی‌کنیم و در عوض به شما پیشنهاد می‌کنیم که سبب آغشته به کره بادام‌زمینی، شیر یا دوغ کم‌چرب، سالاد میوه، سالاد هویج، کلم و گوجه‌فرنگی یا انواع مغزهای خام را در میان‌وعده‌هایتان امتحان کنید. این‌طوری، می‌توانید انرژی مورد نیاز روزانه‌تان را از یک راه درست به دست آورید و نگران اضافه وزن هم نباشید.