

۶- به مقدار کافی بخوابید (نکته تغذیه ۶)

اهمیت داشتن خواب کافی و باکیفیت نمی‌تواند اغراق و مبالغه باشد. این امر اگر بیشتر از رژیم غذایی و تمرین دارای اهمیت نباشد به همان اندازه با اهمیت است. خواب ضعیف می‌تواند مقاومت به انسولین را به خطر بیندازد، هورمون‌های اشتها را از بین ببرد و عملکرد ذهنی و فیزیکی شما را کاهش دهد. علاوه بر این، یکی از قوی‌ترین عوامل خطرناک، برای افزایش وزن و چاقی، در آینده است. یک مطالعه نشان داد که خواب کوتاه با افزایش خطر ابتلا به چاقی در کودکان ۸۹ درصد و در بزرگسالان ۳۰ درصد، ارتباط دارد.

۷- با پروبیوتیک‌ها و فیبر، مراقب سلامت روده و شکم خود باشید. (نکته تغذیه ۷)

باکتری در روده و شکم شما که به‌طور کلی میکروبیوتا شکم نامیده می‌شود، گاهی اوقات به عنوان "عضو فراموش شده" شناخته می‌شود. این اشکالات روده واقعاً برای همه انواع جنبه‌های مربوط به سلامت بسیار مهم است. اختلال در باکتری روده با برخی از بیماری‌های مزمن و جدی در جهان، از جمله چاقی مرتبط است. یک راه خوب برای بهبود سلامت روده، خوردن غذاهای پروبیوتیک (مانند ماست تازه و کلم رنده شده و آب پز با سرکه)، مکمل‌های پروبیوتیک و خوردن مقدار زیادی فیبر به عنوان تغذیه است. فیبر به عنوان سوخت برای باکتری‌های روده‌ای عمل می‌کند.

۸- آب بنوشید، به ویژه قبل از وعده غذایی (نکته تغذیه ۸)

مصرف آب به‌اندازه کافی می‌تواند فواید متعددی داشته باشد. یکی از عوامل مهم این است که آب به عنوان تغذیه می‌تواند کمک به افزایش میزان مصرف و سوختن کالری شما کند.

بر طبق ۲ عدد از مطالعات انجام شده ۲۴ تا ۳۰ درصد، در طول دوره ۱-۱.۵ ساعت، سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد. اگر ۲ لیتر (۶۷ اونس) آب در روز مصرف کنید، این امر می‌تواند باعث سوختن و مصرف ۹۶ کالری اضافی شود.

بهترین زمان برای نوشیدن آب نیم ساعت قبل از غذا است. یک مطالعه نشان داد که نیم لیتر آب، ۳۰ دقیقه قبل از هر وعده غذا، باعث افزایش کاهش وزن تا ۴۴٪ شده است.

۹- گوشت را بیشتر از حد نپزید و یا آن را نسوزانید (نکته تغذیه ۹)

گوشت می‌تواند بخش مغذی و سالم رژیم غذایی باشد. آن دارای پروتئین بسیار زیاد است و حاوی مواد مغذی متنوع و مهم است و تغذیه مناسبی هستند.

مشکلات زمانی رخ می‌دهد که گوشت سوخته و بیش از حد پخته شود. این می‌تواند منجر به تشکیل ترکیبات مضر که خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند، شود. بنابراین، گوشت بخورید، فقط زیاد از حد آن را نپزید یا آن را نسوزانید.

۱۰- از لامپ روش قبل از خواب اجتناب کنید (نکته ۱۰)

هنگامی که ما در هنگام غروب در معرض نور قرار می‌گیریم، این امر تولید هورمون خواب ملاتونین را مختل می‌کند.

یک "هک یا فریب" جالب این است که از یک جفت عینک آفتابی آبی استفاده کنید که نور آبی وارد شده از طریق چشمانتان در شب مسدود شود.

این اجازه می‌دهد تا به طوری که کاملاً تاریک است، ملاتونین تولید شود و به شما کمک می‌کند تا خواب بهتری داشته باشید.

۱۱- اگر زیاد آفتاب نمی‌گیرید ویتامین D3 مصرف کنید (نکته تغذیه ۱۱)

در گذشته، بیشتر مردم ویتامین D خود را از خورشید دریافت می‌کردند. مشکل این است که اکثر مردم این روزها خورشید زیادی دریافت نمی‌کنند. آن‌ها همچنین جایی زندگی می‌کنند که در آن هیچ خورشید وجود ندارد، یا آن‌ها در بیشتر روزها در داخل باقی می‌مانند و یا هنگام رفتن به بیرون از کرم‌های ضد آفتاب استفاده می‌کنند.

بر اساس داده‌های سال‌های ۲۰۰۵-۲۰۰۶، حدود ۴۱.۶ درصد از جمعیت ایالات متحده در این ویتامین حیاتی کمبود دارند.

اگر قرار گرفتن در معرض نور آفتاب برای شما مناسب نیست، افزودن مکمل ویتامین D دارای مزایای زیادی برای سلامتی است.

این شامل بهبود سلامت استخوان‌ها، افزایش قدرت، کاهش نشانه‌های افسردگی و خطر ابتلا به سرطان می‌شود، ویتامین D نیز ممکن است به شما کمک کند که طول عمر بیشتری داشته باشید.

۱۲- میوه و سبزیجات بخورید (نکته تغذیه ۱۲)

سبزیجات و میوه‌ها به صورت "پیش فرض" و به دلایل خوبی سالم و سلامت هستند.

آن‌ها با فیبر پری‌بیوتیک، ویتامین‌ها، مواد معدنی و انواع آنتی‌اکسیدان‌ها، همراه هستند، برخی از آن‌ها دارای اثرات بیولوژیکی قوی هستند.

مطالعات نشان می‌دهد که افرادی که از سبزی‌ها و میوه‌ها بیشتر مصرف می‌کنند تغذیه مناسبی داشته و طول عمر بیشتری دارند، و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲، چاقی و انواع بیماری‌ها را در آن‌ها کاهش می‌یابد.

۱۳- مطمئن شوید که به مقدار کافی پروتئین مصرف می‌کنید (نکته تغذیه ۱۳)

خوردن پروتئین کافی فوق‌العاده مهم است، و بسیاری از کارشناسان معتقدند و توصیه شده است که به صورت روزانه بسیار کم مصرف شود.

پروتئین برای کاهش وزن بسیار مهم است و از طریق چندین مکانیسم مختلف عمل می‌کند.

مصرف پروتئین بالا می‌تواند به طور قابل توجهی باعث افزایش متابولیسم شود، به طوری که شما احساس می‌کنید که کاملاً پر (سیر) هستید و به صورت اتوماتیک و خودکار کالری کمتری می‌خورید. همچنین می‌تواند میل به غذا خوردن را کاهش دهد و باعث کاهش میل، برای خوردن میان وعده آخر شب می‌شود. خوردن مقدار زیادی پروتئین همچنین نشان داده است که قند خون و میزان فشار خون را پایین می‌آورد.