

اصول تغذیه در رژیم غذایی 1200 کالری

اصول تغذیه در رژیم غذایی 1200 کالری :

در این مطلب قصد داریم رژیم غذایی 1200 کالری را به شما آموزش دهیم. امروزه با گسترش زندگی ماشینی و مصرف غذاهای پرچرب 75 درصد از انسان‌ها دچار [افزایش وزن](#) شده‌اند.

برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که دنبال کردن یک رژیم غذایی کم کالری، مانند رژیم 1200 کالری، فوایدی برای سلامت دارد. گزارش موسسه ملی سلامت در آمریکا (NIH) نشان می‌دهد که رژیم غذایی کم کالری در مطالعات حیوانی به افزایش طول عمر و کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها مانند سرطان کمک کرده است. همچنین مطالعات مشاهده‌ای نشان می‌دهند که مصرف کمتر کالری به بهبود سطح سلامت کمک می‌کند.



کالری دریافتی به وسیله مواد غذایی مهم است ولی در مقابل دریافت ویتامین‌ها نیز مهم و ضروری است. اگر در رژیم غذایی فقط حذف ناهار و شام انجام بدهید به مرور زمان باعث بروز مشکلات فراوانی می‌شود.

در رژیم غذایی باید تمام ویتامین‌ها و پروتئین‌ها قرار داده شوند. رژیم غذایی 1200 کالری را باید افرادی رعایت کنند که سوخت و ساز بدنشان 1700 کالری است. این افراد مجاز به این نوع رعایت غذایی هستند. اگر تمام افراد با هر مشخصه از این رژیم استفاده کنند دچار از دادن وزن زیاد می‌شوند که این موضوع منطقی نیست.

باید در طراحی رژیم غذایی از پروتئین استفاده شود که باعث عضله سوزی نشود. وجود کربوهیدرات هم به مقدار کم در رژیم غذایی کمک به چربی سوزی می‌کند. باید شما سه وعده غذایی 300 کالری برای خود برنامه ریزی کنید و سه تا میان وعده 100 کالری تا بتوانید به هدفتان نزدیک شوید.



1200 کالری :

صبحانه : 2 عدد نان تست + 2 قاشق مرباخوری مربای هویج کامور + یک لیوان آب پرتقال

میان وعده: دو عدد بیسکویت نیم جاست جو با چایی

ناهار : 50 گرم سینه مرغ پخته + 6 قاشق برنج کم چرب + سالاد کاهو

میان وعده : یک عدد سیب

شام : دو تکه کوکو سبزی + 2 کف دست نان تافتون + دو عدد گوجه خورد
شده

شب قبل خواب: یک لیوان آب هویچ

خرید آنلاین بیسکویت نیم جاست جو

لینک کوتاه: <https://kamvar.co/p?=8632>