

Health News Micron & Associates Hong Kong

Blog: 7 Tips For Å Spise Sunnere I 2015



TORONTO — Spise mer frukt og grønnsaker. Traff gym hver dag. Kutte ned på sukker, salt og bearbeidet mat. Nyttårsforsetter er vanskelig å vedlikeholde, spesielt når de er uholdbar. Mål er høye, så det er lett å mislykkes.

Global nyheter spurte en håndfull Dietitians i Canada eksperter fra kyst til kyst for deres [tips](#) treffer den [helse](#) tilbakestillingsknappen på nyåret.

Fjerne distraksjoner slik at du kan spise mindfully: Prøver å spise måltider på spisestuebordet hjemme og i lunsjrommet på jobb-uten distraksjoner, ifølge Saskatoon kostholdseksperter Brook Bulloch. Hvis dette er et utenlandsk konsept til deg, kan du starte med ett eller to måltider i uken og gå derfra.

"Atmosfæren av din [mat](#) og ta hensyn til tekstur, smaken og fargen på maten. Du kan også spørre deg om du virkelig nyte maten du spiser," hun antyder.

Unngå Kjepphest dietter som forbyr hele matvaregrupper: Hvis du oppretter strenge regler, ikke spise stekt mat, gi opp sukker, kutte ut alle karbohydrater, for eksempel-du setter deg opp for svikt.

Ikke start med en klesvask liste over endre enten. I stedet foretar en endring i kostholdet og utfører den for et par uker før du legger til en annen endring, sier Andrea Miller, en Durham, Ont. kostholdsekspert.

"Du kunne prøve skifter fra hvit ris å brun ris. Eller du kan prøve pakking et stykke frukt for en ettermiddag snack-stedet for å søke for en søt godbit når du er på jobb eller skole. Disse små endringer vil legge opp i det lange løp,"sa Miller Global nyheter.

Spore dine mål og gjøre dem teller: Dine mål bør være SMART-spesifikke, målbare, oppnåelige, realistiske og betimelig, ifølge Angel Ong, en Montreal-baserte dietitian.

Det betyr at du kan komme unna med "Spise sunt i 2015" generisk mål. I stedet sier «Jeg vil spise minst to porsjoner grønnsaker hver dag i januar.»

Bruk gratis smartphone programmer til å spore fremdriften. Hun foreslår eaTracker, men andre er også populære: MyFitnessPal, PactApp, Fitocracy og dag har også blitt anbefalt av eksperter til Global nyheter.

Skape et sunt spise miljø på arbeid: Du bruker minst 40 timer i uken på jobb, hvor du er fristet av en kollega kake, pizza lunsjer og morgen donuts med kaffe. Disse fristelsene kan sabotere din forsøk på skar ut sunne vaner, sier Kate Comeau, en Halifax-baserte kostholdsekspert og talsmann for Dietitians Canada.

"Studier tyder på at når snacks er synlig og tilgjengelig, vi spiser mer. Hjelp kolleger og deg selv ved å stikke til sunn snacks eller mindre hyppige behandler, sa hun.

Andre eksperter fortalte Global News at når du treffer sårbare deler av arbeidsdagen-at 3 pm pause når du craving en matbit for eksempel — opprette en ny vane, som tar en 10-minutters spasertur i den tiden av dagen.

Gir meatless måltider en ærlig prøve: Du kan være overbevist om at du trenger kjøtt i hver av dine måltider, men vær oppmerksom på at belgfrukter som bønner, linser og pulser er også gode kilder av protein.

Belgfrukter er også kilder til løselig fiber, som kan redusere skadelige kolesterolet (LDL kolesterol) og de har selv blodsukker nivåer, ifølge Toronto-baserte kostholdsekspert Christy Brissette.

Belgfrukter er også pakket med jern. En kanadisk studie utgitt i 2014 foreslo at bare et enkelt serverer en dag disse pulser kan kutte ned på dårlig kolesterol med så mye som fem prosent i løpet av seks uker og redusere risikoen for hjertesykdommer.

Bruke måle kopper eller en mat-skala til å lære del størrelser: Du kan har stolt på hendene for å hjelpe deg å navigere deler-en knyttneve handler om en kopp, en palme som en grov veiledning til 3 unser kjøtt. Vashti Verbowski, en Vancouver-baserte dietitian, ringer på forbrukerne å trekke ut måle kopper og mat skalaer å hjelpe dem å forstå hvor mye de spiser.

"Jo større delen vi serverer oss, jo mer vi pleier å spise. Hvis du vil miste eller opprettholde vekten din i år, tilbake porsjonsstørrelser. Finn ut hva en "vanlig" delen størrelse ser ut for deg, Skaler deler,"rådet hun.

Hvis du vanligvis hoper seg opp to kopper poteter eller ris på plass, for eksempel mål for en kopp i stedet. Tomrommet med ikke-stivelsesholdige grønnsaker som gulrøtter, paprika, grønne bønner eller brokkoli.

Komme inn på kjøkkenet: Hvis din 2014 ble brukt på drive-thru, med take-out menyer og spise ut av Styrofoam boksene, prøve å komme tilbake på kjøkkenet, sier Waterloo-baserte kostholdseksperter Andrea D'Ambrosio.

"Vi har blitt stadig mer avhengige av svært bearbeidet mat, bekvemmelighet mat og restaurantmåltider. I år, velger å lage din egen mat oftere,"hun fortalte Global nyheter.

Starte liten-lover å koke opp et måltid ukentlig og samsvarer med en stor gruppe så det er ekstra du kan fryse eller ta for å arbeide. Når du forbereder måltider hjemme, du kontrollerer hvor mye salt, fett og sukker i kosten.