

راه‌هایی برای پیشگیری از پرخوری عصبی



میل به خوردن بیش از حد غذا یا همان پرخوری عصبی، افزایش وزن را بدنبال دارد، این مشکل زمانی جدی‌تر می‌شود که شما مبتلا به دیابت، چاقی و یا فشار خون بالا نیز باشید.

میل به خوردن بیش از حد غذا یا همان پرخوری عصبی، افزایش وزن را بدنبال دارد، این مشکل زمانی جدی‌تر می‌شود که شما مبتلا به دیابت، چاقی و یا فشار خون بالا نیز باشید.

استرس، خشم و غم و اندوه، در برخی افراد منجر به روی آوردن بیش از حد به مواد غذایی شوند، حتی اگر فرد گرسنه نباشد.

افرادی که دچار پرخوری احساسی هستند، احساسات خود را با روی آوردن به غذا برطرف می‌کنند. به عبارت دیگر به دلیل مسائل احساسی به خوردن رو می‌آورند. با این حال توصیه‌هایی برای کنترل این عارضه وجود دارد:

فرق گرسنگی واقعی و احساسی را تشخیص دهید: گرسنگی احساسی می‌تواند ناگهان یا در اثر چند موضوع استرس زا ایجاد شود یعنی زمانی که نشانه‌های گرسنگی را ندارید و بدون فکر شروع به خوردن می‌کنید.

حس‌های مختلف را بشناسید: یکی از دلایل پر خوری عصبی، ممکن است عصبانی شدن از چیزی باشد و این که به دنبال آرامش در غذا باشید. ممکن است عصرها یعنی زمانی که احتمال بودن با سایرین کمتر است، بیشتر احساس تنهایی کنید و با این بهانه که غذا آرامش بخش است به آن روی بیاورید. بسیاری از افرادی که دچار خوردن احساسی هستند، می‌خواهند خلا خود را با غذا پر کنند. ممکن است بعد از برگشت به خانه احساس استرس کنید و برای رفع این حالت، به دنبال غذا باشید. ترس و تردید، از دیگر عوامل بی دلیل خوردن هستند. ممکن است هنگام ترس، غذا را دوست قابل اعتماد خود بدانید.

غذایی که می‌خورید و حسی که دارید را یادداشت کنید: احساس‌های ناخوشایند خود را مشخص کنید و یاد بگیرید قبل از روی آوردن به غذا به عنوان منبع آرامش، چطور با احساسات مختلف مقابله کنید.

گزینه‌های جایگزین پیدا کنید: اگر غذا خوردن شما از روی یکنواختی یا تنهایی است، روش‌های دیگری برای گذراندن اوقات فراغت خود پیدا کنید. تنهایی، منجر به غمگینی و غم منجر به جدایی و کناره‌گیری از مردم خواهد شد.

با اطرافیان تماس داشته باشید: دسترسی به دوستان یا خانواده یادآور آن هستند که افرادی به فکر شما هستند و تنها نیستید.

ورزش کنید: فقط ۱۰ دقیقه پیاده‌روی، روی هنگامی که احساس می‌کنید می‌خواهید غذا بخورید، باعث کاهش میزان استرس شده و میل به خوردن را کاهش می‌دهد. ورزش، می‌تواند به دلیل آزاد شدن اندورفین، خلق و خوی شما را تغییر دهد.

به طبیعت پناه ببرید: دسترسی به محیط‌های طبیعی و سرسبز اثر فوق العاده‌ای بر کاهش استرس و کاهش مقدار کورتیزول خون دارد. علاوه بر این، می‌توانید با پیاده‌روی و داشتن فعالیت بدنی در طبیعت، انرژی بیشتری نیز بسوزانید و به تناسب اندام خود کمک کنید.

غذاهای ضد التهاب بخورید: روزانه ۹ واحد میوه و سبزی و در هفته ۲ تا ۳ واحد ماهی‌ها، روغن‌های روغنی مصرف کنید. همچنین، از مواد غذایی غنی از فیبر مثل لوبیا و مغزها استفاده کنید. به علاوه، بسیار مهم است که از مصرف مواد غذایی التهاب‌زا مثل چربی‌ها، الکل، غلات تصفیه شده و فراوری شده و مملو از شکر و شیرینی، پرهیز

کنید.

*وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی