



اگر تند غذا می خورید این گزارش را بخوانید

فردی که به سرعت لقمه های غذا را بر می دارد و در دهان می گذارد، با هر لقمه مقداری هوا نیز می بلعد (Aerophagia) که این هوای اضافی در معده تولید گاز کرده و نهایتاً یکی از ناراحتی های گوارشی یعنی نفخ را که می تواند مزمن هم باشد به وجود می آورد.

فردی که به سرعت لقمه های غذا را بر می دارد و در دهان می گذارد، با هر لقمه مقداری هوا نیز می بلعد (Aerophagia) که این هوای اضافی در معده تولید گاز کرده و نهایتاً یکی از ناراحتی های گوارشی یعنی نفخ را که می تواند مزمن هم باشد به وجود می آورد.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ تند تند غذا خوردن یک عادت بسیار نامناسب غذایی است، که علاوه بر افزایش احتمال خفگی افراد، موجب ایجاد امراض بسیاری در بدن می شود. در این روش غذا به خوبی جویده نشده و باعث افزایش فشار به دستگاه گوارش انسان می شود.

اغلب افرادی که تند تند غذا می خوردند، از غذای خود به هیچ وجه لذت نمی برند و بیشتر در معرض چاقی قرار دارند.

زمانی که به آرامی غذا می خورید، بهتر هم هضم می کنید. شما به راحتی وزن خود را از دست می دهید یا حفظ می کنید. با این حال، شما هم از هر وعده غذایی احساس رضایت بیشتری می کنید. در مقابل چنانچه اگر غذای خود را سریع بخورید، گوارش شما آسیب می بیند. با عجله غذا خوردن استرس زا است و ممکن است به نظر برسد که هر وعده غذایی خیلی زود به پایان می رسد، با عجله غذا خوردن که اغلب باعث می شود شما بخواهید بیشتر غذا بخورید یا غذا را قبل از این که سیگنال های طبیعی سیری به مغزتان برسد را به پایان می رسانید و ناگهان بیش از حد غذا می خورید.

چگونه بفهمیم سریع غذا می خوریم؟

اگر غذایتان را در کمتر از 15 تا 20 دقیقه میل می کنید این یعنی خیلی سریع غذا خورده اید. اگر بعد از غذا خوردن، بیش از حد احساس پری داشته باشید یعنی خیلی سریع غذا خورده اید. آهسته غذا خوردن کمک می کند بدن به سیگنال های سیری بیشتر حساسیت نشان دهد و علاوه بر لذت بیشتری که از غذا می برید، پس از غذا هم حس بدی نخواهید داشت.

یک قانون کلی وجود دارد که می گوید برای خوردن یک وعده غذایی، باید 20 دقیقه زمان بگذارید. این تقریباً همان مدت زمانی است که دستگاه گوارش برای ارسال هورمون هایی به مغز جهت اعلام سیری و توقف غذا خوردن نیاز دارد. اگر در کمتر از 20 دقیقه غذا خوردید، فرصت کافی برای ارسال پیام سیری به مغز را نداده اید.

نکاتی برای آرام تر غذا خوردن

اگر خیلی سریع غذا می خورید از این نکات برای کاهش سرعت استفاده کنید. شاید در ابتدا به تلاش زیادی نیاز باشد، اما پس از مدتی آهسته غذا خوردن برایتان ساده خواهد شد.

هنگام غذا خوردن چند کار را با هم انجام ندهید: بسیاری از افراد هنگام غذا خوردن در حال تماشای تلویزیون، کار کردن و یا نگاه به صفحه نمایش کامپیوتر هستند. هنگام غذا خوردن، آنچه باعث می شود حواستان پرت شود را خاموش کنید تا بتوانید تمرکز بیشتری روی غذا بگذارید. این کار کمک می کند بیشتر از غذا لذت ببرید و آرام تر هم آن را میل کنید.

گازهای کوچک بزنید: به جای اینکه مقدار زیادی غذا را یکجا وارد دهانتان کنید، به لقمه ها یا گازهای کوچک تبدیلی کنید. خوردن قسمت های کوچک غذا می تواند کمک کند که آرام تر غذا میل کنید. اگر ممکن است می توانید از قاشق های کوچک تر استفاده کنید تا روند غذا خوردنتان کند شود.

غذا را کامل بجوید: سریع غذا خوردن معمولاً به این معناست که آنچه می خورید را خوب نمی جوید. بیشتر از قبل روی جویدن غذا تمرکز کنید. این کار حتی به گوارش بهتر غذا هم کمک می کند.

بین لقمه ها فاشق و چنگال را زمین بگذارید: برای کمک به کاهش سرعت غذا خوردن، یک توصیه کاربردی این است که بعد از هر لقمه فاشق و چنگال خود را پایین بگذارید. این کار باعث می شود خودتان را مجبور به آهسته غذا خوردن کنید. برخی برنامه های موبایل هم هستند که می توانند در این مسیر کمکتان کنند

بیماری هایی که با تند غذا خوردن به سراغتان می آید

مشکلات قلبی

دکتر یاماچی در مطالعه خود به مدت ۵ سال به بررسی بیش از ۱۰۰۰ شرکت کننده پرداخت. شرکت کنندگان براساس سرعت غذا خوردن به سه گروه تقسیم شدند: آهسته، عادی و سریع. نتایج نشان داد گروهی که سریع غذا می خوردند در بالاترین رده ابتلا به سندروم متابولیک قرار داشتند که آنها را در معرض خطر جدی بیماری قلبی و سکته قرار می داد.

سندروم متابولیک می تواند شامل فاکتورهای پرخطری نظیر فشارخون بالا، کمبود کلسترول خوب یا HDL و اضافه وزن باشد. در آینده سندروم متابولیک بر سیگار کشیدن پیشی گرفته و تبدیل به فاکتور پرخطر اصلی بیماری قلبی خواهد شد.

چاقی

تندخورها دو برابر شانس چاقی مفرط در سنین بالاتر را خواهند داشت. اگر این عادت تندخوری را در کنار غذا خوردن تا احساس سیری کامل قرار دهیم، شانس چاقی مفرط به سه برابر نسبت به افرادی که با سرعت عادی غذا می خوردند افزایش می یابد.

البته در حین این تحقیق مشخص شده تندخوری می تواند انرژی بیشتری از فرد بگیرد ولی میزان تهدید چاق شدن ناشی از آن، این مصرف انرژی اضافه را بی اثر می کند.

دیابت

دیابت می تواند نتیجه احتمالی تند غذا خوردن باشد. دیابت نوع ۲ می تواند ناشی از مقاومت انسولین باشد، شرایطی که در آن سلول های بدن نمی توانند به درستی به هورمون انسولین واکنش نشان دهند.

زمانیکه افراد به سرعت غذا می خوردند زود احساس سیری نمی کنند و در نتیجه بیش از اندازه غذا می خورند. تند غذا خوردن موجب نوساناتی در گلوکز شده که می تواند منجر به مقاومت انسولین شود.

مشکلات گوارش

فردی که به سرعت لقمه های غذا را بر می دارد و در دهان می گذارد، با هر لقمه مقداری هوا نیز می بلعد (Aerophagia) که این هوای اضافی در معده تولید گاز کرده و نهایتاً یکی از ناراحتی های گوارشی یعنی نفخ را که می تواند مزمن هم باشد به وجود می آورد.

تند غذا خوردن موجب تحریک بیشتر اسید معده می شود، زیرا اولاً قطعات غذای خورده شده درشت بوده و موجب انقباضات قوی و بعضاً دردناک مری می شود و به همین دلیل مدت زمانی که غذا به منظور عمل هضم توسط آنزیم های معده و شیریه های گوارشی در معده می ماند نیز افزایش پیدا می کند و ثانیاً در اثر ترشح بیشتر اسید و آنزیم های گوارشی در طولانی مدت مخاط داخلی معده دچار آسیب می شود. درشتی قطعات غذای بلعیده شده حتی می تواند موجب دیسفاژی (dysphagia) شود،/بیتوته