



## دلایل سیر نشدن و دلیل سیر شدن

گاهی بعد از گذشت مدت کوتاهی از مصرف یک وعده غذایی کامل باز هم احساس گرسنگی می‌کنیم. بعضی از ما شاید این میل شدید به غذا خوردن را بگذاریم به حساب اعصاب خرابمان یا علاقه زیادمان به غذا خوردن....

### 6 دلیل سیر نشدن و 1 دلیل سیر شدن

گاهی بعد از گذشت مدت کوتاهی از مصرف یک وعده غذایی کامل باز هم احساس گرسنگی می‌کنیم. بعضی از ما شاید این میل شدید به غذا خوردن را بگذاریم به حساب اعصاب خرابمان یا علاقه زیادمان به غذا خوردن.... اما متخصصان تغذیه می‌گویند برخی ترکیبات غذایی می‌توانند سر بدن را کلاه بگذارند! یعنی بدنمان بعد از خوردن آن ترکیبات غذایی نمی‌فهمد که واقعا سیر شده یا نه. این نوشته را بخوانید تا منظور متخصصان تغذیه را متوجه شوید.

#### نوشابه های گازدار

نوشابه، آیس تی و دیگر نوشیدنی های شیرین، قند فوق العاده زیادی دارند. بنابر گزارش مرکز تحقیقات دانشگاه کالیفرنیا، قند موجود در این نوشیدنی ها باعث می شود فرد حتی بعد از اینکه واقعا سیر شد هم غذا بخورد. این قند با تاثیری که بر نحوه استفاده بدن از لپتین-هورمون سیری- می گذارد، مغز را گمراه می کند بنابراین فرد دلش می خواهد غذای بیشتری بخورد. در نتیجه با تکرار این عادت نه تنها کالری بیشتری را وارد بدن خود می کند، بلکه بیش از پیش، احساس گرسنگی می کند و چند قدم به چاقی نزدیک تر می شود.

#### غذاهای کنسرو شده

بسیاری از غذاهای فرآیند شده ماده ای شیمیایی به نام بیسفنول دارند. طبق تحقیقات انجام شده در دانشگاه هاروارد، بیسفنول با ورود به بدن سبب کاهش ناگهانی هورمون لپتین می شود و در نتیجه زمینه گرسنگی و چاقی را در فرد فراهم می کند. پس هم به دلیل نمک فراوانی که در این محصولات هست و هم به دلیل احساس گرسنگی مداوم، توصیه می شود از خوردن این دسته از مواد غذایی صرف نظر کنید.

#### حذف صبحانه

محققان طی 4 سال، 6 هزار و 764 فرد سالم را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند وزن افرادی که در وعده صبحانه شان معادل 300 کیلوکالری غذا می خورند 2 برابر کسانی است که صبحانه ای شامل 500 کیلوکالری (یا بیشتر) میل می کنند. این پدیده کمی عجیب به نظر می رسد اما دلیل معقولی دارد مبنی بر اینکه خوردن صبحانه مفصل تر باعث می شود در طول روز سطح قند و انسولین خون کمتر افزایش یابد و در نتیجه فرد به طور ناگهانی احساس گرسنگی نکند.

#### نخوردن سالاد

بسیاری از ما در برنامه غذایی مان مقدار کافی سبزیجات برگ سبز را نگنجانده ایم. این گروه غذایی حاوی انواع ضروری ویتامین های گروه B هستند. وجود این ریزمغذی ها در سبزیجات، آنها را به خوراکی هایی ضدافسردگی، خستگی و چاقی تبدیل کرده است. محققان دانشگاه برکلی به افرادی که قصد کاهش وزن دارند توصیه می کنند حتما بخش بزرگی از برنامه غذایی شان را به سبزیجات اختصاص دهند. در مطالعه ای که توسط این دانشمندان صورت گرفته مشخص شده افرادی که ذخایر فولات بدنشان کافی است می توانند 8/5 برابر افرادی که در بدنشان فولات کافی ندارند وزن کم کنند. سبزیجات برگ سبز همچنین منبع خوبی از ویتامین K هستند. این ویتامین هم می تواند سطح انسولین خون را متعادل کند و هم احساس گرسنگی فرد را کاهش دهد. بنابراین سبزی خوردن، کاهو، انواع کلم، اسفناج و کرفس را حتما جزو خوراکی های روزمره خود قرار دهید.

#### کم آبی

هنگامي که بدن در معرض کم آبي قرار مي گيرد، شما را با احساس گرسنگي فريب مي دهد! بنابرین، اگر به اندازه کافي غذا خورده ايد و با گذشت زمان کوتاهي گرسنه مي شويد، بهتر است برويد يك ليوان آب بنوشيد تا احساس گرسنگي تان فروکش کند. يادتان باشد که هميشه ميل به خوردن نيست که شما را به سمت غذا مي کشاند.

### حواس پرتي هاي بصري

پژوهشگران دانشگاه فلايندر استراليا دريافته اند حواس پرتي هاي بصري مي توانند جلوي احساس گرسنگي را بگيرند. خودتان را با اين روش امتحان کنيد و ببينيد که واقعا گرسنه هستيد يا تنها هوس غذا کرده ايد. يك بشقاب از غذايي را که دوست داريد، در ذهنتان مجسم کنيد. اگر واقعا گرسنه باشيد غذايي خيالي امانتان را مي برد و با ديدنش اشتهايتان بيشتر مي شود اما اگر تصوير ذهني غذا براي تان دلچسب و وسوسه انگيز نبود احتمالا بايد سرتان را به کاري گرم کنيد تا حواستان پرت شود و بي خود به خوردن يك وعده غذايي حجيم نينديشيد.