

چگونه گرسنگی را کنترل کنیم؟

خوردن سوپ و سالاد کم کالری قبل از غذا، دریافت بیشتر فیبرها و خوردن یک عدد سیب کامل برای کاهش اشتها توصیه می شود. حذف صبحانه احساس گرسنگی شما را افزایش می دهد.



خوردن سوپ و سالاد کم کالری قبل از غذا، دریافت بیشتر فیبرها و خوردن یک عدد سیب کامل برای کاهش اشتها توصیه می شود. حذف صبحانه احساس گرسنگی شما را افزایش می دهد.

گرسنگی

این روش ها را امتحان کنید و ببینید آیا می توانید کنترل حس گرسنگی تان را در دست بگیرید یا نه. این راه کارها همه از پژوهش های دانشمندان استخراج شده است:

غذاهای جامد بیش از نوشیدنی ها

آمریکایی ها در دنیای نوشیدنی ها زندگی می کنند. نوشیدنی های ورزشی و انواع نوشیدنی های شیرین و گازدار و قهوه های طعم دار. همه این ها کالری دارند و بسیاری از افراد نمی دانند که با نوشیدن این مایعات شیرین مقدار فراوانی کالری وارد بدن خود می کنند.

بسیاری از ما فکر می کنیم که نوشیدن مایعات چاق نمی کند و نوشیدنی ها کالری ندارند، در حالی که این طور نیست. وقتی شما درشت مغذی ها را کنترل می کنید، خواهید دید که غذاهای جامد زودتر از نوشیدنی ها شما را سیر می کند.

یک پژوهش در سال 2008 اثرات خوردن انواع سیب را بر اشتها بررسی کرد. دیده شد که خوردن یک سیب کامل دریافت کالری در وقت ناهار را در مقایسه با گروه کنترل 15 درصد کاهش می دهد و نسبت به مصرف آب سیب و سس سیب دریافت کالری را بیشتر کاهش می دهد.

حذف وعده های غذایی حس گرسنگی را افزایش می دهد و به خوردن بی رویه می انجامد جایگزین کردن یک نوشیدنی کم کالری به جای یک نوشیدنی پرکالری هنگام صرف غذا به کاهش دریافت کالری کمک می کند. در حالی که نوشیدنی های شیرین و پرکالری بسیاری در بازار وجود دارد، کسانی که می خواهند وزن خود را کاهش دهند، باید مراقب نوشیدنی هایی که می نوشند باشند.

پیش غذاهای کم کالری

خوردن یک پیش غذای کم کالری پیش از غذا برای تعدیل اشتها مفید است. شواهد نشان داده اگر افراد پیش از شروع غذای اصلی یک پیش غذای کم کالری بخورند؛ حتی اگر حجم کل غذا را افزایش دهند، کالری دریافتی شان چندان زیاد نخواهد شد. سوپ ها و سالادها پیش غذاهای کم کالری خوبی هستند.

سوپ

پژوهشی در سال 2007 انجام شد که نتایج آن در نشریه "اشتها" منتشر شده است. در این پژوهش اثرات خوردن انواع گوناگون سوپ به عنوان پیش غذا بر میزان غذا خوردن در غذای اصلی بررسی شد.

مشاهدات نشان داد که خوردن سوپ به طور واضح میزان خوردن غذای اصلی و دریافت کالری از آن وعده غذایی را 20 درصد کاهش می دهد. مطالعه ای دیگر که پیش تر در ژورنال انجمن رژیم امریکا چاپ شد، نیز نشان داد که خوردن یک سالاد کم کالری به عنوان پیش غذا میزان دریافت کالری را برای یک وعده غذایی کوچک 7 درصد و برای یک وعده غذایی مفصل 12 درصد کاهش می دهد.

البته، دقت کنید که همه سالادها این ویژگی را ندارند. سالادی که در رستوران عرض می شود و در آن تکه های سیب زمینی پخته یا مرغ سرخ شده وجود دارد کالری بالایی دارد. سالادهای پرکالری اثری عکس می گذارد و میزان دریافت کالری شما را در یک وعده غذایی بالاتر خواهد برد.

میوه ها و سبزیجات

اگر کسی مدام از احساس گرسنگی در رنج است، میوه ها و سبزی ها را نباید از یاد ببرد. دکتر رولز می گوید: "میوه ها و سبزیجاتی که آب فراوانی دارند، به شما اجازه می دهد بیشتر غذا بخورید و همان مقدار کالری را دریافت کنید. به طور معمول افراد هر روز حجم مشخصی از غذا را می خورند و کنترل کالری دریافتی غذاهای یک روز کلید اصلی کنترل گرسنگی و کاهش وزن است. سبزی ها و میوه ها با داشتن مقادیر فراوان آب و کالری اندک برای کسی که قصد کاهش وزن دارد بسیار مناسب است. مصرف 9 وعده یا بیشتر از میوه ها و سبزیجات با دریافت کالری پایینی همراه است."

دکتر رولز ثابت کرده که مصرف میوه ها و سبزیجات در حالی که کالری دریافتی را کاهش می دهد، فرد را سیر نگه می دارد. افراد می توانند میوه ها و سبزی ها را به روش های متفاوت در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانند. شما می توانید از دستورات پخت غذاها و درست کردن سالادهایی که در آن ها از میوه استفاده شده بهره بگیرید یا میوه ها و سبزی ها را به طور معمولی در میان وعده ها بخورید.

فیبر

تاثیر فیبرها در رژیم کاهش وزن کاملاً ثابت شده و واضح است. دکتر سالوین درباره فیبرها می گوید: "اطلاعات بسیاری درباره فیبر و احساس سیری وجود دارد. افزایش میزان خوردن فیبر حس سیری را بیشتر به شما القا می کند. تنها فیبرهای محلول در آب نیستند که مفیداند بلکه فیبرهای نامحلول در آب هم کارایی خاص خودشان را دارند. این فیبرها چند ساعت در روده می مانند و به شما احساس سیری می دهند."

فیبرها از جهات چندی روی گرسنگی تاثیر می گذارند: آن ها برخی مواد مغذی لازم برای بدن را تامین می کنند، میزان جویدن را افزایش می دهند که با افزایش بزاق دهان و شیرهای گوارشی به بزرگ شدن معده و افزایش حس سیری می انجامد و میزان قدرت جذب روده را کاهش می دهد.

در پژوهشی که در سال 2001 انجام شد، مشاهده شد که با افزایش 14 گرم فیبر در روز به غذای شرکت کنندگان میزان دریافت کالری آن ها 10 درصد کم شد و در عرض 3/8 ماه مطالعه، 1/9 کیلوگرم وزن کم کردند.

دکتر جسیکالی، متخصص تغذیه و مدیر ارتباطات تغذیه ای در انجمن کنترل کالری، می گوید: "غلات کامل را بیشتر بخورید، ماکارونی درست شده از آرد گندم کامل، غلات صبحانه گندم کامل، میوه ها و سبزی ها اثر مهمی در پدید آمدن حس سیری دارند."

حجم وعده غذایی

حجم وعده ی غذا به طرز قابل توجهی بر وزن و پدید آمدن حس سیری اثر دارد. سیری به درک ما از حجم یک وعده غذایی "معمولی" هم ارتباط دارد. در مطالعه ای که به تازگی انستیتوی تحقیقات سرطان آمریکا انجام داده، هفت آمریکایی از هر 10 آمریکایی گفتند که حجم وعده غذایی شان در رستوران هر چه باشد، همه آن را کامل می خورند. در سال 2004، دکتر رولز و همکارانش پژوهشی انجام دادند که در آن شرکت کنندگان، یک وعده غذایی می خوردند که یا پرکالری بود یا کم کالری و اندازه آن کوچک یا متوسط و یا بزرگ بود.

سبزی ها و میوه ها با داشتن مقادیر فراوان آب و کالری اندک برای کسی که قصد کاهش وزن دارد بسیار مناسب است

دیده شد که آزمودنی هایی که وعده غذایی حجیم پرکالری را خوردند، 56 درصد بیش از کسانی که وعده غذایی کم حجم و کم کالری را خوردند، کالری دریافت کردند. با وجود دریافت این 56 درصد کالری اضافی احساس گرسنگی یا سیری پس از غذا در این دو گروه یکسان بود. این که فرد بتواند حجم وعده غذایی را درست انتخاب کند، تاثیر مهمی در موفقیت او در کاهش وزن دارد. میزان کالری دریافتی خیلی مهم است.

حذف نکردن وعده های غذایی

افرادی که صبحانه نمی‌خورند، در طول روز می‌کوشند این کمبود کالری را جبران کنند و در طول روز پرخوری می‌کنند. به همین دلیل احتمال چاق شدن آن‌ها بیشتر است. حذف وعده‌های غذایی حس گرسنگی را افزایش می‌دهد و به خوردن بی‌رویه می‌انجامد.

خوردن نامنظم غذا و بین وعده‌های غذایی چاقی را در پی دارد. وقتی شما دفعات خوردن را بی‌رویه افزایش می‌دهید، کالری دریافتی شما بالا می‌رود.

خوردن 5 یا 6 وعده غذایی کم‌حجم، بهتر از خوردن سه وعده غذایی پر حجم و پرکالری است؛ ولی، خوردن بیش از 5 تا 6 وعده و بین وعده‌های غذایی شما را چاق می‌کند. پژوهش‌ها درباره حس گرسنگی و سیری همچنان در حال افزایش است. مطالب پیچیده بسیاری در این باره وجود دارد که فهم و تحلیل آن‌ها چالش پیش روی دانشمندان است.