



حرف نزن، چاق می شوی!

یکی از عادت‌های خوب غذا خوردن مردم تاجیکستان این است که آنها خیلی منظم غذا می‌خورند و به ساعت صرف غذای خود اهمیت بسیاری می‌دهند. بدن ما ساعت بیولوژیک دارد...

سلامت نیوز: یکی از عادت‌های خوب غذا خوردن مردم تاجیکستان این است که آنها خیلی منظم غذا می‌خورند و به ساعت صرف غذای خود اهمیت بسیاری می‌دهند. بدن ما ساعت بیولوژیک دارد...

به عبارت ساده‌تر، نظم خاصی برای انجام تمامی فعالیت‌های روزانه از خوردن و خوراک گرفته تا خواب و بیداری در بدن وجود دارد. بدن همه افراد، ساعت مشخصی را برای ترشح هورمون‌های لازم به منظور هضم و جذب غذا دارد یعنی هر چقدر منظم‌تر غذا بخوریم، بیشتر به نظم ساعت بیولوژیک بدن کمک می‌کنیم و بدن هم آمادگی لازم و کافی را برای هضم و جذب مواد غذایی دریافتی پیدا می‌کند. اگر هم که دریافت، هضم و جذب غذا در بدن به خوبی صورت بگیرد، احساس سنگینی و پری بعد از غذا برایمان پیش نمی‌آید.

یکی دیگر از عادت‌های خوب مردم تاجیکستان، این است که هیچ‌یک از وعده‌های غذایی را حذف نمی‌کنند. ما در یک برنامه غذایی سالم به داشتن 3 وعده اصلی و 2 تا 3 میان‌وعده پافشاری می‌کنیم. وقتی تاجیکستانی‌ها هیچ‌کدام از وعده‌های غذایی‌شان را حذف نمی‌کنند، یعنی به این برنامه غذایی صحیح، پایبند هستند. بهتر است بدانید که وقتی یکی از وعده‌های غذایی حذف شود، نیاز بدن ما به مواد غذایی از بین نمی‌رود. با حذف وعده‌های غذایی، بدن نیاز خود را از جای دیگری تامین می‌کند و در اختیار سلول‌ها قرار می‌دهد. مثلاً بدن ما همواره به قند نیاز دارد. حالا اگر نیاز به قند بدن از طریق مصرف خوراکی‌های مختلف در وعده‌های غذایی مناسب تامین نشود، بدن از عضلات به‌عنوان منبعی از قند تغذیه می‌کند و قند کافی را به کبد می‌رساند. با استفاده از این منابع، متابولیسم بدن به مرور زمان کاهش می‌یابد و به این ترتیب، زمینه ابتلا به چاقی در فرد فراهم می‌شود.

نکته سوم صحبت نکردن تاجیک‌ها هنگام غذا خوردن است که این هم جزو عادت‌های پسندیده آنها محسوب می‌شود. اگر ما هنگام غذا خوردن، تمرکزمان را از سمت غذا به سمت تماشای تلویزیون، مطالعه یا صحبت کردن با افراد دور میز بکشانیم، به طور حتم سیگنال‌های سیری را به موقع دریافت نمی‌کنیم و متوجه سیرشدنمان هم نمی‌شویم. در این حالت، پرخوری و ابتلا به افزایش وزن در طولانی‌مدت دور از انتظار نخواهد بود. به علاوه گاهی ممکن است صحبت‌هایی که هنگام صرف غذا بین ما ردوبدل می‌شود، برایمان ناخوشایند و آزاردهنده باشد که این امر هم می‌تواند باعث ایجاد اختلال در ترشح هورمون‌های لازم برای هضم و جذب غذا شود و همین اختلال، تأثیری منفی بر سلامت بدنمان داشته باشد.

دکتر سعید حسینی / متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی / استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران
منبع: سلامت