



چگونه می توان هوس خوردن شیرینی جات را سرکوب کرد؟

غالباً اکثر مردم به دنبال این هستند که چگونه از هوس خوردن شیرینی جات جلوگیری کنند، اما تنها تعداد اندکی می توانند در این راه موفق شوند. اگر شما نیز جزو همان افرادی هستید که برای کاهش میلтан به شیرینی جات و مواد قندی تلاش کرده اید، حتماً می دانید انجام این کار بسیار دشوار است.

سلامت نیوز: غالباً اکثر مردم به دنبال این هستند که چگونه از هوس خوردن شیرینی جات جلوگیری کنند، اما تنها تعداد اندکی می توانند در این راه موفق شوند. اگر شما نیز جزو همان افرادی هستید که برای کاهش میلتان به شیرینی جات و مواد قندی تلاش کرده اید، حتماً می دانید انجام این کار بسیار دشوار است.

به گزارش سلامت نیوز اعتیاد به شیرینی مثل اعتیاد به الکل یا نیکوتین است؛ بدن شما به شیرینی وابسته می شود و حتی وقتی که مقدار بسیار ناچیزی شیرینی از رژیم غذایی تان کاسته می شود انرژی تان را از دست می دهید و احساس ضعف می کنید. یکی دیگر از اثرات جانبی اعتیاد به شیرینی این است که آستانه تحمل شیرینی بدنتان بالاتر می رود، یعنی اینکه بدن شما می تواند در یک لحظه مقادیر زیادی قند داشته باشد. شما می توانید تنقلات شیرین میل کنید اما بهتر است برای حفظ سلامتی مصرف آنها را کنترل کنید.

هوس شیرینی علائم زیادی دارد و گاهی اوقات مردم به هیچ وجه تشخیص نمی دهند که هوس خوردن شیرینی دارند. برای مثلاً وقتی که یک روز شیرینی میل نمی کنید کم تحرک و دچار کمبود انرژی می شوید. از جمله نشانه های دیگر هوس خوردن شیرینی جات، شامل: بیش فعال شدن پس از خوردن شیرینی و تنقلات شیرین و علائم دیابتی (تشنگی و میل به دفع ادرار دائمی، مستعد عفونت بودن و غیره) است. با این حال در این مرحله شما هنوز به بیماری دیابت مبتلا نشده اید. مواد قندی باعث می شود حتی در زمانی سیری نیز احساس گرسنگی کنید.

به گزارش سلامت نیوز جلوگیری از هوس خوردن شیرینی جات کار بسیار دشواری است. برای شروع شما می توانید هرگونه تنقلات شیرین را از منزلتان خارج کنید. شیرینی جات نخرید و در صورت امکان از مراجعه به غرفه های فروش این نوع خوراکی ها خودداری کنید.

در عوض می توانید به خوراکی های بدون قند روی بیاورید. این نوع غذاها در همه جا یافت می شوند؛ زیرا مصرف کنندگان بسیاری وجود دارند که مراقب سلامتی خود هستند. آنها معمولاً تحت عنوان خوراکی های "بدون شکر" یا "رژیمی" عرضه می شوند. بنابراین پیدا کردن آنها کار چندان سختی نیست. اما فراموش نکنید که اکثر آنها حاوی مقدار زیادی شیرین کننده های مصنوعی هستند و ثابت شده است که این مواد برای سلامتی مضر است.

استفاده از غلات کامل نیز روشی موثر برای جلوگیری از میل شدید به خوردن شیرینی جات است؛ زیرا غذاهای حاوی غلات کامل، سرشار از فیبر و مواد مغذی دیگر است.

خوردن سبزیجات فیبردار نیز شیوه خوب دیگری است که می توانید امتحان کنید. با خوردن سبزیجات فیبردار می توانید از مقدار مواد قندی رژیم غذایی تان کم کنید؛ زیرا شما با خوردن آنها احساس سیری خواهید کرد و موفق به فرونشاندن هوس شیرینی خود خواهید شد.

آن دسته افرادی که میل شدیدی به خوردن شیرینی جات دارند می توانند این کار را شروع کنند. با توجه به کمی چسبناک بودن محلول های قندی غلیظ و خون حاوی قند بالا، بهتر است که برای تنظیم شدن جریان خونتان آب بنوشید.

ورزش نیز روش مناسبی برای تعدیل هوس شیرینی است. نکته مهم این است ورزش کردن نه تنها شما را سالم تر، بلکه از نظر ذهنی نیز قوی تر می کند. با جسمی تندرست و ذهنی قوی مبارزه با این هوس ها آسان تر خواهد شد. شما برای مهار هوس های شیرینی تان نیاز به استراحت نیز خواهید داشت. استراحت کافی به شما کمک می کند که جلوی هوس شیرینی تان را بگیرید؛ زیرا بی خوابی

باعث می شود که بدن برای حفظ خود نیاز به قند بیشتری داشته باشد.

همانگونه که قبلا ذکر شد، اگر یاد بگیرید که قندها را بشناسید و از خوردن آنها پرهیز کنید در مهار میل به خوردن شیرینی بسیار موفق خواهید شد. نخستین گام برای سرکوب هوس شیرینی، شناخت علائم اعتیاد به مواد قندی و محرک هایی است که شما را وادار به خوردن این مواد می کند. سپس، شناسایی آن ماده قندی و اجتناب شدید از مصرف آن، داشتن ذهنی قوی و برنامه ای منظم بهترین راه برای سرکوب هوس های خوردن شیرینی جات است.

با تلاش برای کسب عادت های سالم خوردن، پی خواهید برد که هر روز انرژی تان بیشتر خواهد شد و احساس بهتری خواهید یافت. اگر به دنبال موفقیت های طولانی مدت هستید بسیار حائز اهمیت است که عادت های درست را در خود ایجاد کنید.