



زن ها شکموتر از مرد ها هستند

اگر به شما بگویند خوشمزه ترین خوراکی های دنیا را انتخاب کنید قطعا شکلات یکی از آن هاست. شما شکلات را کجا نگه می دارید؟

سلامت نیز : اگر به شما بگویند خوشمزه ترین خوراکی های دنیا را انتخاب کنید قطعا شکلات یکی از آن هاست. شما شکلات را کجا نگه می دارید؟ در قفسه آشپزخانه؟ در یخچال؟ یا شاید هم در کشوی میزتان تا هر موقع هوس کردید بتوانید به سراغش بروید. گاهی فقط یک یا ۲ تکه شکلات می خورید و گاهی هم خسته هستید یا اعصاب تان بهم ریخته یا این که صرفا حس شکلات خوردن دارید (یا شاید هم همه این ها را با هم) در این مواقع است که می روید سراغ بسته شکلات و ته آن را در می آورید. بعد هم احتمالا احساس عذاب وجدان، طعم شیرین و لذت بخش آن را در کام تان تلخ می کند که آخر چرا اینقدر شکلات خوردم، چاق می شوم، بیمار می شوم و... اما دفعه بعد که شکلات می بینید بی خیال عذاب وجدان شده و باز هم می خورید. واقعیت این است که شما هم مثل اغلب مردم دنیا نمی توانید در برابر این خوراکی مقاومت کنید.

ز دست دیده و دل هر ۲ فریاد

خوردن شکلات عملا فرقی با اعتیاد ندارد. شکلات آنقدر خوشمزه است که نمی توان از آن گذشت. افراد بسیاری به محض این که چشم شان به شکلات می افتد تا آن را نخورند خیال شان راحت نمی شود. شاید برای خودتان پیش آمده که مثلا رفته اید سر یخچال تا آب بخورید و بعد چشم تان به شکلات ها افتاده یا در حال مرتب کردن کمد بوده اید که شکلات از آن ته به شما علامت داده و خب چه کار دیگری جز خوردن این شکلات می تواند منطقی باشد. در واقع مقاومت در برابر خوردن آن چیزی که می بینیم کار بسیار دشواری است. متخصصان تغذیه معتقدند، وقتی غذایی جلوی شما قرار دارد برای خوردن آن تمام سیستم عصبی به شما فشار می آورد. مغز ما طوری برنامه ریزی شده که آن چیزی را که جلوی چشم مان قرار گرفته بخواهد. در مورد غذاهای شیرین، چرب و شور هم دیگر تکلیف معلوم است.

خوردن عامل لذت

نکته جالب و البته شوکه کننده داستان این است که محققان به تازگی در یافته اند اگر آن چیزی را که مغزتان واقعا دوست دارد برایش فراهم کنید ذهن دچار تغییر می شود. علت این است که هر چه غذا بیشتر فرآوری شده باشد مزه های مورد علاقه ما مثل شیرینی، شوری یا چربی بالقوه با هم ترکیب می شوند. شکر و چربی به طور طبیعی با هم ترکیب نمی شوند. میوه ها حاوی قند هستند ولی چربی ندارند؛ از آن طرف گوشت چرب است اما شیرینی ندارد. در عوض غذاهای فرآوری شده هر ۳ طعم فوق به اضافه کافئین و طیف وسیعی از طعم دهنده های شیمیایی را با هم به شما عرضه می کنند؛ این ها واکنش مغز شما را تشدید کرده و باعث ولع می شود.

غیر از این، شکر، نمک و چربی مورد استفاده در غذاهای فرآوری شده بسیار شدیدتر و غلیظ تر از مقادیر طبیعی آن هاست. شکر های با فرآوری بالا بسیار سریع تر از قند موجود در غذاهای طبیعی وارد جریان خون می شوند. در نتیجه سطح اندورفین به واسطه غذا به شدت بالا رفته و بلافاصله حس و حال خوبی در فرد ایجاد می کند اما دوام این احساس بسیار کوتاه است و فرد را وادار می کند تا برای طولانی تر شدن این حس خوشایند بیشتر بخورد.

بد نیست مثالی بزنیم. یک موز بزرگ به همان اندازه یک پیراشکی شکلاتی شکر دارد (حدود ۱۷ گرم). دکتر #171؛گرهارد؛راکو؛ می گوید: #171؛شما ممکن است بتوانید بدون مشکل پشت سر هم چند عدد پیراشکی شکلاتی بخورید اما غیرممکن است بتوانید چند عدد موز بخورید.؛راکو؛ از سوی دیگر، معمولا خوردن غذاهای طبیعی سخت تر است. مثلا اگر بخواهید هویج بخورید باید مدتی آن را بجوید تا بتوانید آن را فرو ببرید اما این قضیه در مورد بسیاری از اسنک ها و فست فودها صدق نمی کند. همانطور که حتما خودتان هم تجربه کرده اید خوردن فست فودها و غذاهای فرآوری شده بسیار راحت است و لازم نیست آن ها را زیاد بجویم؛

حتی می توان بدون مشکل آن ها را بلعید! تحقیقات نشان داده، بدن ما غذاهای ناسالم را بسیار سریع تر از غذاهای سالم و طبیعی هضم می کند چون محتوای فیبر و پروتئین غذاهای فرآوری شده بسیار پایین و برعکس مقدار شکر و چربی شان بالاست.

نقطه خوشی مغز

محققان علم تغذیه می گویند، اغلب ما چیزی تحت عنوان #171;نقطه خوشی" داریم که در واقع بیشترین لذتی است که از خوردن شکر، چربی و نمک در بدن ایجاد می شود. به نظر می رسد غذاهایی که حاوی این ۳ مزه باشند نقطه خاصی را در مغز فعال کرده و حس لذت کسب شده از هر لقمه غذا را افزایش می دهند و باعث می شوند که ولع ما برای خوردن این غذاها افزایش یابد. به گفته متخصصان تغذیه این امکان وجود دارد که غذا هم بتواند برای انسان مثل مواد مخدر اعتیاد آور باشد منتها هرگز کسی به این دید به غذا نگاه نمی کند.

همان طور که مصرف مواد مخدر می تواند باعث تمایل به مصرف مجدد شود، خوردن بیش از اندازه غذاهای فرآوری شده هم می تواند چنان نقطه خوشی را تحت تاثیر قرار دهد که شما دچار سندرم محرومیت از شکر، نمک و چربی شوید، مشابه آن اتفاقی که برای معتادان درصورت نرسیدن مواد مخدر روی می دهد. این وضعیت می تواند باعث تاثیر ثانویه غذا شود یعنی شما از حالت طبیعی گرسنه تر شوید. دکتر #171;اسکلی کاف"; متخصص تغذیه مطرح انگلیسی می گوید: #171;۴ روز طول می کشد تا بدن تاثیر قدرتمند شکر را فراموش کند. یعنی اگر روز شنبه یک کیک شکلاتی خوردید آماده باشید که تا روز سه شنبه ولع خوردن مجدد آن را خواهید داشت."

زن ها شکموتر از مردها هستند

تحقیقات نشان داده ۹۰ درصد زنان در طول یک ماه ده ها بار ولع عجیبی به غذا پیدا می کنند و در این زمینه سیکل قاعدگی بی تاثیر نیست در حالی که این رقم در میان مردان ۵۰ درصد است. تحقیقات نشان داده، تقریباً نیمی از خانم ها اغلب ابتدای سیکل قاعدگی هوس شکلات می کنند و این اتفاق معمولاً به دلیل تغییرات خلقی ناشی از سیکل قاعدگی هر ماه تکرار می شود.

مشکل دیگر این که خانم ها معمولاً از پذیرفتن این نکته که زیاد غذا می خورند طفره می روند. یک دلیل شاید این باشد که شوهر یک خانم می داند که هر وقت خواست می تواند مقدار ماکارونی باقیمانده را بدون هیچ نوع تشریفاتی همان طور بخورد درصورتی که همسر این آقا وقتی قرار است به شکمش خوش بگذراند ممکن است تا مرز انفجار غذا بخورد چون نمی داند که دفعه بعد کی ممکن است بتواند به خودش این طور برسد. به گفته دکتر #171;اشلی گرهارد"; استاد تغذیه دانشگاه ییل، گاهی خانم ها به دلیل رژیم های سخت وارد یک الگوی غذایی غیر واقعی می شوند. در نتیجه بعد از مدتی یک مرتبه توان ادامه دادن این الگوی غذایی را از دست داده و به خودشان می گویند، اصلاً به جهنم هر چه دلم بخواهد می خورم.

شکلات مغز

سوال اینجاست که اصلاً چرا ما چنین غذاهایی را دوست داریم؟ مثلاً همین علاقه به شکلات از کجا می آید؟ چرا به جای شکلات عاشق هویج نیستیم؟! روان شناسان معتقدند، این علاقه به غذاهای خوشمزه و پر کالری شاید ریشه در علائق انسان های نخستین داشته باشد.

واقعیت این است که وقتی شما به طور دقیق ندانید غذای بعدی شما کی و کجا در اختیارتان خواهد بود، کار هوشمندانه این است که غذاهای چرب و پرکالری بخورید چون بدن شما می تواند این ها را به عنوان منابع انرژی بعداً مورد استفاده قرار دهد. اگر هم مثلاً بخواهید میوه بخورید میوه های شیرین بسیار بیشتر از میوه های ترش شما را جذب خواهد کرد. در نتیجه مغز ما این شکل از غذا خوردن را می پسندد و تشویق می کند. در این حالت مغز مواد شیمیایی قدرتمندی آزاد می کند مثل اندروفین ها که در ما احساس لذت ایجاد می کند یا دوپامین که باعث ترغیب ما به غذا خوردن می شود.

ولی برخلاف مردان غارنشین ما تقریباً می توانیم هر موقع که خواستیم وارد هر سوپرمارکتی شویم و هرچقدر که دل مان می خواهد چیپس و بیسکویت بخریم. به ندرت هم ممکن است در چنین شرایطی به فکر میوه بیفتیم. بنابر تحقیقات دانشمندان دانشگاه #171;ییل";، بیشترین مقدار اندروفین موقع غذا زمانی آزاد می شود که غذاهای کاملاً مضر و حتی فاسد جلوی ما قرار گرفته باشد مثل سیب زمینی سرخ کرده یا بیسکویت.

در این زمینه زنان آسیب پذیرتر و حساس تر از مردان هستند. نتایج تحقیقی که به تازگی توسط دانشمندان دانشگاه نیویورک انجام شده نشان می دهد، زنان سخت تر از مردان می توانند غذا را نادیده بگیرند و میل آن ها برای خوردن غذا بسیار بیشتر از مردان

است. به عبارت دیگر اهمیت غذا برای زنان (در مقایسه با مردان) بیشتر است زیرا برای تولید مثل خانم ها باید بیشتر غذا بخورند و این به صورت یک امر ذاتی در اغلب خانم ها دیده می شود. در واقع این نسل بشر برای بقا به این احساس قدرتمند زنان نیاز دارد ولی علت هر چه باشد نتیجه آن می تواند چاقی و اضافه وزن باشد.

بر هیولای شیرینی خوار درون خود غلبه کنید

همه این موارد برای کشاندن یک خانم پای یخچال کفایت می کند اما شما باید مقاومت کنید. با روش هایی که در زیر به شما معرفی می کنیم می توانید بر این ولع غلبه کرده و حتی وزن هم کم کنید.

حساسیت ایجاد نکنید

وقتی حالت ولع به غذا در شما ایجاد شد سعی کنید بنشینید و کارهایی را که تا آن موقع انجام داده اید فهرست کنید. بعد سعی کنید، روش های روزمره متفاوتی را در پیش بگیرید چون شاید نحوه کار و زندگی روزمره شما طوری است که این حالت ولع را ایجاد می کند.

خود را کنترل کنید

برای کنترل چیزهایی که نمی توانید در برابرشان مقاومت کنید یک راهبرد تعیین کنید. به عنوان مثال اگر کسی در یک مهمانی جلوی شما کیک گذاشت با خودتان قرار بگذارید که آن را با دوستان تان شریک شوید یا فقط یک برش از آن بخورید. یادتان باشد که می توانید تصمیمات صحیح بگیرید.

خودتان را سیر کنید

اگر هر روز موقع ناهار سالاد می خورید جای تعجب نیست که همیشه دوست دارید پیتزا بخورید. گاهی اوقات از این تیپ غذاها بخورید ولی حد نگه دارید و پرخوری نکنید. دکتر گرهارد می گوید: #171 خوردن یکی، ۲ عدد بیسکویت برای برطرف کردن حس نیاز به شیرینی بسیار بهتر از این است که اصلا شیرینی نخورید و بعد یک مرتبه مثل هیجان زده ها ته جعبه شیرینی خامه ای را درآورید.

برنامه داشته باشید

با خودتان قرار بگذارید که فقط موقع ناهار و میان وعده چیزی بخورید که تقریباً هر ۴ ساعت یک بار می شود. با این کار پرخوری زیادی نخواهید داشت.

زیاد قهوه نخورید

نوشیدن بیش از حد قهوه و افزایش میزان کافئین خون تمایل به خوردن شیرینی را افزایش می دهد زیرا چند ساعت بعد انرژی تان افت می کند. بیش از ۲ فنجان قهوه در روز نخورید و آن را هم با غذاهای پروتئینی مثل بادام همراه کنید تا سطح انرژی بدن تان ثابت بماند.

وقتی پرخوری کردید....

خودتان را نزنید

خیلی وقت ها وقتی پرخوری می کنیم به خودمان بد و بیراه می گوئیم که چه آدم بدی هستیم که این قدر خورديم يا اين كه مي گوئيم، من كه اين همه خوردم پس بروم بستنی هم بخورم، این اشتباه بزرگی است. احساس منفی یا بی تفاوتی هر دو می توانند باعث پرخوری شوند. به خودتان بگویید من زیاد خوردم و از غذا لذت بردم اما هر چه خوردم دیگر بس است.

آسیب را محدود کنید

اگر کلی نوشیدنی شیرین خورده اید دست کم در باقی روز سعی کنید دیگر چیز شیرین نخورید. اگر بتوانید این کار را در روزهای بعد ادامه دهید بعد از مدتی دیگر زیاد شیرینی نخواهید خورد.

جلوی تاثیر ثانویه غذا را بگیرید

فردای روزی که پرخوری کردید یک کاسه پر برشتوک پر از فیبر با صبحانه عادی خود بخورید و همین کار را موقع میان وعده بعدازظهر و بعد از شام هم تکرار کنیم. با این کار حجم فیبر رژیم غذایی شما افزایش یافته و معده شما مدت بسیار زیادی پر می ماند. در نتیجه احساس سیری شما دوام بیشتری یافته و جلوی ولع به غذا گرفته می شود.

مقاومت در برابر وسوسه خوردن

اگر ۱۵ دقیقه بعد از غذا کماکان دل تان می خواست چیزی بخورید خوردن یک لیوان آب و یک آدامس بدون قند به شما کمک خواهد کرد.

به جای خوردن شکلات شیرین شکلات تلخ با درصد بالای ۸۰ بخورید. فوراً احساس ولع شما را از بین می برد.

اگر گرسنه هستید و نمی خواهید یک غذای ناسالم بخورید، می توانید یک مشت گردو و بادام خام و بونداده بخورید؛ به سرعت گرسنگی شما را سرکوب می کند.

منبع: پورتال خبری البرز