

عادت‌های غذایی خود را تغییر دهید

این سال‌ها خانواده‌های متعددی را می‌توان به عنوان نمونه ذکر کرد که حداقل یکی از اعضای آن اضافه یا کمبود وزن نداشته باشد ...



سلامت نیوز : این سال‌ها خانواده‌های متعددی را می‌توان به عنوان نمونه ذکر کرد که حداقل یکی از اعضای آن اضافه یا کمبود وزن نداشته باشد و دست کم یکی از افراد خانواده تاکنون به فکر گرفتن رژیم غذایی یا خرید محصولات و قرص‌های تبلیغ شده به این منظور نیفتاده باشد البته این افراد معمولاً هم آخر سر یا نتیجه مورد نظر خود را نمی‌گیرند، یا به دردها و گرفتاری‌های دیگر دچار می‌شوند.

دلیلش هم واضح است: وقتی از رژیم‌های من‌درآوردی و نادرست پیروی می‌کنید، کمترین عارضه، کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی مفید برای بدن است که از خوردن و خوراک حذف شده. این کمبودها بدن را وامی‌دارند با بروز علائمی مثل ریزش مو، شکنندگی یا ایجاد خطوطی روی ناخن‌ها، درد معده و اثنی‌عشر، پیری پوست، تیرگی اطراف چشم و... به شما اعلام خطر کند. اگر به خود آبیید و کمبود یا نقص یادشده را رفع کنید، جلوی عوارض آینده آن را گرفته‌اید و گرنه...

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم؛ به گفته متخصصان تغذیه و سلامت، بهترین رژیم غذایی آن است که نیازهای متفاوت بدن را تأمین کند، نشانه‌های اعلام خطر نداشته باشد و بیش از 500 تا 600 گرم در هفته از وزن‌تان نکاهد اما اگر نظر درست را بخواهید، می‌گوییم همان اول از این همه زحمت و هزینه جلوگیری کنید و عادت‌های غذایی خود و خانواده را اصلاح کنید. هیچ زحمت و هزینه خاصی هم لازم نیست؛ می‌گویید نه؟ خودتان بخوانید و قضاوت کنید:

***چه صبحانه چه شام، هیچ وعده غذایی را حذف نکنید.**

***آهسته بخورید و خوب بجوید.** ممکن است این کار در ابتدا خسته‌کننده باشد یا آن را فراموش کنید اما کم‌کم عادت می‌کنید.

***برای تغییر عادت تندخوری، سعی کنید به تکه‌های غذایی که درون دهانتان در حال ریز و تکه‌تکه شدن است، فکر کنید.** با زبان و دندان آنقدر لقمه را درون دهانتان بچرخانید تا متوجه شوید تکه درشتی باقی نمانده و غذا کاملاً خرد و له شده.

***به مزه آنچه روی زبانتان می‌آید و زیر دندانتان له می‌شود، فکر کنید.** هم لذت غذا را بیشتر درک می‌کنید هم تند خوردن از سرتان می‌افتد. از آن مهم‌تر، مغز پیام خوردن و زمان سیری را بهتر درک می‌کند.

***به خاطر بسپارید برای سیر شدن، ابتدا باید مغز احساس سیری کند.** پس به آنچه می‌خورید، تعداد لقمه‌ها، مزه و... فکر کنید و با طمأنینه بخورید.

***به اندازه بخورید؛ نه کم، نه زیاد.** اندازه یعنی مقدار انرژی مورد نیاز برای فعالیت روزانه شما.

***از روش حجم کم در دفعات بیشتر پیروی کنید.** به جای پرخوری در یکی دو وعده روزانه، تعداد وعده‌های غذا را بیشتر کنید تا قبل از احساس گرسنگی شدید، کمتر بخورید و بدن نیاز به ذخیره‌سازی غذا در قالب چربی برای استفاده در زمان گرسنگی نداشته باشد.

***به گفته محققان و متخصصان تغذیه، معده باید هر 3.5 تا چهار ساعت یک بار ورودی غذا داشته باشد.** بهترین کار تقسیم شبانه روز به پنج یا شش ساعت و قرار دادن وعده غذایی خود در آن ساعات است. مثلاً بسته به ساعات بیداری و خواب، می‌توانید از این ساعات پیروی کنید: هفت صبحانه، 10 و 30 دقیقه میان‌وعده، 14 ناهار، 17 و 30 دقیقه عصرانه، 21 شام (اگر جزو کسانی هستید که دیر و کم می‌خوابند یا نیمه‌شب از گرسنگی بیدار می‌شوید، ساعت 12 یا هنگامی که نیمه‌شب از خواب بیدار می‌شوید، می‌توانید یک عدد موز، یا یک لیوان شیر، یا یک تا دو لقمه کوچک نان و پنیر و سبزی بخورید).

* بسته به مقدار خوابتان در شبانه‌روز تعداد این پنج یا شش وعده غذایی را طوری تقسیم‌بندی کنید که پس از آخرین وعده غذایی دو ساعت تا زمان خواب باقی بماند.

* در این فاصله زمانی معده بیشتر فعالیت هضم را انجام داده و علاوه بر خوابی خوش، رفلکس غذا، رؤیاهای آشفته و کسالت اول صبح هم نخواهید داشت.

* از خوردن غذاهای سنگین که معده برای هضم آن باید زمان و توان بیشتری صرف کند بخصوص در وعده شام تا حد امکان پرهیز کنید.

* میان‌وعده و عصرانه را به خوردن میوه اختصاص دهید.

* از صحبت کردن، مطالعه، فکر کردن به امور روزمره، تماشای تلویزیون و... انجام هر کاری حین خوردن خودداری کنید. اجازه دهید مغز فقط به آنچه می‌خورید، فکر کند.

* در فاصله سه تا چهار ساعتی که از وعده‌ای به وعده دیگر مانده، سعی کنید جز آب، نوشیدنی یا غذای دیگری نخورید. آبمیوه، شربت، تنقلات، ریزه‌خواری و ناخنک زدن به مواد خوراکی، مغز و معده را گیج کرده، تلافی گیجی را با چاقی و بیماری و... سرتان درمی‌آورد!

* روزی دو تا سه لیتر آب بخورید. آب به تنظیم متابولیسم و سوخت و ساز بدن، سم‌زدایی، گردش خون، شادابی پوست، فعالیت اعضا و بافت‌های بدن و حتی به تنظیم خوابتان کمک بسیار می‌کند. حواستان باشد بین خوردن غذا تا یک ساعت بعد مایعاتی اعم از آب، دوغ، کولا یا هر نوشیدنی دیگر نخورید (اگر معتقدید در این صورت غذا از گلویتان پایین نمی‌رود، با جوییدن بیشتر و فرو دادن اندک اندک غذا مشکل حل خواهد شد. نوشیدن مایعات حین خوردن غذا، مواد مغذی را می‌شوید و سریع از معده خارج می‌کند).

* معجزه نیم ساعت ورزش روزانه (یا نهایتاً یک روز در میان یک ساعت) را فراموش نکنید.

* اگر حوصله ورزش ندارید، مشکلی نیست؛ پیاده‌روی و نرمش کنید.

* بعضی افراد برای کلاس یا به سبب عدم علاقه به خوردن سبزیجات سر خود کلاه می‌گذارند: یک رشته تره، یک برگ جعفری از میان سبزیجات بیرون می‌کشند و فکر می‌کنند همراه با غذا از گروه سبزیجات هم مصرف کرده‌اند! دانه‌دانه و باکلاس هم که می‌خورید باید حداقل به اندازه یک یا دو مشت خودتان انواع سبزی بخورید.

* هیچ گروه غذایی را از خوراک روزانه یا حداقل هفتگی حذف نکنید. بدن برای سلامت و کارکرد درست به همه گروه‌های غذایی اعم از کربوهیدرات، چربی و مواد قندی، ویتامین، پروتئین، املاح معدنی، دانه‌ها و ریزمغذی‌ها، سبزیجات و... نیاز دارد.

* از خوردن غذاهای آماده، سرخ‌کردنی، پرچرب، پرفند، پرکالری و مانند اینها، تا حد امکان بپرهیزید یا با فاصله‌های زیاد و به مقدار کم استفاده کنید.

* مصرف مواد قندی، چربی، کربوهیدرات‌ها و... را کم کنید (حذف نکنید). عادت کنید چای را بدون قند بخورید، دنبه و چربی گوشت را جدا کنید، پوست مرغ را بگیرید و...

* پیش از خوردن غذای اصلی، سالاد بخورید. هم ظرفیت معده زودتر پر می‌شود، هم زودتر احساس سیری می‌کنید، هم فیبر مورد نیاز بدنتان تامین شده، هم گروه سبزیجات را در وعده غذایی خود وارد کرده‌اید.

* برای رفع استرس، اضطراب یا خستگی به غذا خوردن پناه نبرید. با قدم زدن، دوش گرفتن، صحبت با دوستانی که احساس نزدیکی بیشتری به آنها می‌کنید، بر ادامه این روش نادرست غلبه کنید.

* اگر اضافه وزن دارید و رژیم غذایی را سخت می‌پندارید، هر چه می‌خواهید بخورید ولی نصف همیشه.

* اگر کمبود وزن دارید و به خوردن بی‌علاقه‌اید، کافی است هر وعده دو یا چند قاشق بیشتر غذا بخورید، به شیرینی‌ها و تنقلات و غذاهای پرکالری ناخنک بزنید و هنگامی که به تناسب و تعادل لازم رسیدید، ثبات وزنتان را حفظ کنید.

* دندان‌هایتان را پس از خوردن هر وعده غذایی مسواک کنید تا آسان‌تر از پیش بر وسوسه خوردن وسط وعده‌ها پیروز شوید.

* اگر این موارد را در خانه به عادت تبدیل کنید، فرزندان‌تان هم، حداقل از نظر تغذیه، سالم خواهند ماند و عمری طولانی خواهند داشت.