

برای خوردن هم باید وقت‌شناس بود

اینکه افراد چگونه و چه زمانی را برای خوردن غذا انتخاب می‌کنند به لحاظ علم تغذیه حائز اهمیت است زیرا این روش‌ها سلامت و وزن افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. تغییر دادن عادات‌های غذایی به چربی‌سوزی و به حداقل رساندن میزان کالری دریافتی کمک می‌کند. بدیهی است آنچه ما می‌خوریم تأثیر بسیار زیادی در وضعیت سلامت‌مان دارد.



سلامت نیوز : اینکه افراد چگونه و چه زمانی را برای خوردن غذا انتخاب می‌کنند به لحاظ علم تغذیه حائز اهمیت است زیرا این روش‌ها سلامت و وزن افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. تغییر دادن عادات‌های غذایی به چربی‌سوزی و به حداقل رساندن میزان کالری دریافتی کمک می‌کند. بدیهی است آنچه ما می‌خوریم تأثیر بسیار زیادی در وضعیت سلامت‌مان دارد.

شکموها

اکثر افراد سه وعده غذا و یک میان وعده را ترجیح می‌دهند در حالی که برخی دیگر تمایل به خوردن چهار وعده غذایی دارند. زمان خوردن وعده‌های غذایی باید طوری تنظیم شود که با از دست دادن چربی، پروتئین‌های سوخت‌وساز بدن و اشتها را کنترل کرده و با ایجاد توازن هورمون استرس کورتیزول، انسولین نیز در سطح متعادل باشد.

صبحانه

صبحانه مهمترین وعده غذایی روزانه یک فرد به شمار می‌رود. پس از وعده صبحانه، افزایش تحرک و جست‌وخیز میزان متابولیسم را تحت تأثیر قرار می‌دهد و مانع از جذب کالری زیاد و چربی‌های اشباع شده‌ای که فرد در طول روز مصرف کرده می‌شود. بسیاری از تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که صبحانه سنگین با مقادیر زیادی از مواد غذایی مصرف می‌کنند، سطح هورمون‌های استرس آنها در طول روز افزایش پیدا می‌کند بنابراین باید از وعده‌های نامتعادل پرهیز کرد.

قبل از خواب

توصیه می‌شود 3 ساعت قبل از خواب هیچ ماده غذایی مصرف نشود زیرا خوردن بیش از حد در زمان نزدیک به خواب، خواب و استراحت‌های بدن را افزایش می‌دهد و در نتیجه میزان قند خون و انسولین افزایش پیدا می‌کند و مانع از ترشح ملاتونین شده و کاهش ترشح هورمون رشد را به همراه خواهد داشت. همه این عوامل با کیفیت خواب و متابولیسم طبیعی و استراحت و خواب شبانه تداخل پیدا می‌کند به همین دلیل علاوه بر محروم شدن از خواب باکیفیت باعث می‌شود افراد روز بعد پرخوری را پیش بگیرند. توصیه می‌شود در صورت تمایل به خوردن ماده غذایی قبل از خواب، یک وعده غذایی سبک مانند اسنک، انواع توت‌ها، سالاد و... را انتخاب کنید زیرا علاوه بر پروتئین بالا دارای چربی و کربوهیدرات کم خواهد بود. بهتر است روز را با پروتئین آغاز کنید زیرا این روش برای کنترل اشتها مناسب است. در طول روز سعی کنید از ترکیبات کربوهیدراتی و نشاسته‌دار در وعده ناهار استفاده کنید و در وعده صبحانه پنیر و تخم‌مرغ مصرف کنید که حاوی پروتئین هستند.

تمرینات ورزشی

هرگز با معده خالی به تمرینات ورزشی نپردازید زیرا انرژی‌تان را از غذاها دریافت می‌کنید. هنگام انجام فعالیت‌هایی مانند تماشای تلویزیون، کار و بازی‌های کامپیوتری باید از خوردن غذا پرهیز کرد زیرا برای داشتن آرامش و کمک به سرعت سیگنال‌های مغز و به منظور کنترل اشتها و هضم غذا باید بر غذا و نوع جویدن تمرکز داشت و با آرامش غذا خورد.

منبع : ایران