

مقابله با ضعف‌های غذایی

همه ما کمابیش در زندگی ضعف‌هایی داریم که ما را آسیب‌پذیر می‌کنند. در حوزه تغذیه نیز این ضعف‌ها وجود دارند

...



سلامت نیوز: همه ما کمابیش در زندگی ضعف‌هایی داریم که ما را آسیب‌پذیر می‌کنند. در حوزه تغذیه نیز این ضعف‌ها وجود دارند و به مراتب بیشتر هم هستند. وقتی سال‌ها به خوردن یک ماده غذایی نامناسب عادت کرده‌ایم دل‌کندن از آن خیلی سخت است حتی اگر بدانیم به سلامتی‌مان آسیب می‌زنیم. اما در مقابل این ضعف‌ها چه باید کرد؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان؛ در این مقاله چند ضعف را معرفی می‌کنیم و راه‌هایی برای مقابله با آن‌ها ارائه می‌دهیم.

ضعف شماره یک

شما نمی‌توانید در برابر احساس گرسنگی مقاومت کنید: اصلاً نگران نباشید. شما تقصیری ندارید. احساس گرسنگی که دست خود آدم نیست یک نیاز طبیعی است و باید رفع شود. میان وعده‌ها برای کنترل اشتها و رفع گرسنگی کمک می‌کنند. البته منظورمان این نیست که 3 وعده غذایی کامل بخورید و علاوه بر آن میان وعده هم میل کنید. نه! تنها کاری که باید بکنید این است: وعده‌های غذایی پرحجم را فراموش کنید و تعداد وعده‌های غذایی را بیشتر کنید. اینگونه هم احساس گرسنگی نمی‌کنید و هم نیازهای بدنتان را به بهترین نحو تأمین می‌کنید. مثلاً اگر می‌خواهید کمتر بخورید نصف یک عدد موز را برای وعده صبحانه میل کنید و نصف دیگرش را برای ناهار.

ضعف شماره دو

وقت آشپزی کردن ندارید: هر چقدر هم که گرفتار باشید بالاخره می‌توانید زمانی را برای پر کردن فریزرتان اختصاص دهید. اگر یخچال و فریزرتان پر از سبزیجات آماده و مواد غذایی لازم باشد به موقع می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. در این صورت می‌بینید که آشپزی چندان کار وقت‌گیری هم نیست. از قبل نخود فرنگی، لوبیا سبز، هویج خرد شده، سبزی سرخ شده، آب‌مرغ و غیره را آماده کرده و داخل فریزر بگذارید. در این صورت خواهید دید به عنوان مثال آماده کردن یک سوپ سبزیجات چند دقیقه بیشتر طول نمی‌کشد. می‌توانید آماده کردن مواد غذایی اولیه را آخر هفته انجام دهید تا در طول هفته راحت باشید. این روزها هم با وجود مایکروویو و فر و غیره پخت غذا چندان طول نمی‌کشد پس می‌بینید که خیلی هم سخت نیست.

ضعف شماره سه

زمانی که استرس دارید بیشتر می‌خورید: خود نگراننده زمانی که استرس به سراغش می‌آید معده‌اش به اندازه نخود می‌شود و تقریباً نمی‌تواند چیزی بخورد. اما خیلی از مردم در زمان ناراحتی، خستگی و فشارهای روحی به خوردن گرایش بیشتری پیدا می‌کنند. در واقع این افراد از روی گرسنگی به سمت مواد غذایی نمی‌روند بلکه صرفاً برای فرار از یک احساس ناخوشایند می‌خورند. اگر شما هم جزء این افراد هستید به هر روشی که شده هوای خوردن را از سرتان به در کنید. زمانی که احساس خستگی می‌کنید به جای کندوکاو در یخچال به سوی اتاق خواب بروید و استراحت کنید. اگر روز بدی را گذرانده‌اید و فکر می‌کنید تنها با خوردن آرام می‌شوید با دوستی تماس بگیرید و درد دل کنید یا وقایع روز را بنویسید تا احساساتتان تخلیه شود. اگر احساس افسردگی می‌کنید یک فیلم کمدی ببینید. خلاصه به جای رفتن به سراغ خوراکی‌های مختلف که در این مواقع اغلب هله‌هوله هستند به نحوی سر خودتان را گرم کنید.

ضعف شماره چهار

خانواده شما به هیچ عنوان از سس و سرخ‌کردنی‌ها دل نمی‌کنند: برای خانواده‌تان تشریح کنید تغذیه سالم چقدر اهمیت دارد و تا چه

میزان عادت‌های غذایی آن‌ها روی شما تأثیر می‌گذارد. از آن‌ها بخواهید کمک کنند تا تغذیه سالمی در پیش بگیرند. توجه داشته باشید که در هر وعده غذایی حتماً یک ماده غذایی مفید و سالم مصرف شود. به جای اینکه سس‌ها را غلیظ استفاده کنید حتماً آن‌ها را با شیر کم‌چرب رقیق کنید. به جای درست کردن سیب‌زمینی سرخ‌کرده، سیب‌زمینی‌ها را خلال کرده، مقداری روغن‌زیتون روی آن‌ها بریزید و در فر قرار دهید تا تنوری شوند. تا جایی که می‌توانید از روغن‌های سالم استفاده کنید.