

## 9 علتی که بدن شما فکر می کند گرسنه است

موقعیت هایی که بدن شما احساس گرسنگی کاذب می کند را بشناسید و راه مقابله با آن را نیز یاد بگیرید.



سلامت نیوز: موقعیت هایی که بدن شما احساس گرسنگی کاذب می کند را بشناسید و راه مقابله با آن را نیز یاد بگیرید. افراد بسیاری دارای اضافه وزن هستند. علت آن چیست؟ آنها بیش از آنچه بدنشان به آن نیاز دارد غذا می خورند و این مسئله تقصیر خودشان است. خوردن تنقلات هنگام تماشا کردن تلویزیون و یا در مواقع بیکاری (بدون اینکه احساس گرسنگی داشته باشیم)، یکی از نمونه های این زیاده روی است. اما به غیر از زیاده روی و بیکاری، زیاد خوردن چه علل دیگری نیز ممکن است داشته باشد؟ ممکن است بخشی از آن تقصیر عادت های ما باشد، در حالیکه سایر مواقع علل دیگری محرک اشتهای ما هستند. لیست زیر را بخوانید تا علاوه بر شناختن آن علل، راههای مقابله با آن را نیز بشناسید.

### 1 شب قبل به میزان کافی نخوابیده اید

کم خوابی از دو جهت در افزایش اشتهای ما موثر است: کمبود انرژی، که واکنش طبیعی بدن ما به آن، درخواست مصرف مواد غذایی است و همچنین اختلال در ترشح هورمون اشتها. وقتی بدن ما خسته است، هورمون لپتین (که توسط سلول های چربی ترشح می شود و در کنترل اشتها موثر است)، کاهش می یابد؛ در حالی که میزان هورمون گرلین (که توسط معده ترشح شده و اشتها را تحریک می کند)، افزایش می یابد. این دو هورمون عملکردشان بر علیه شما می شود. راحت ترین کاری که می توانید برای مقابله با این وضعیت انجام دهید این است که شب ها 8 ساعت خواب کامل داشته باشید. اگر به هر دلیل شب قبل نتوانستید خواب کافی داشته باشید، روز بعد حتما همراه خود تنقلات سالمی مانند میوه تازه، کربوهیدرات های سبک و پروتئین های کم چربی داشته باشید تا بتوانید بدنتان را راضی نگه دارید.

### 2 داروهایی مصرف می کنید که افزایش اشتها از جمله عوارض آن می باشد

اگر آخرین باری که به دلیل سرماخوردگی، ورم مفاصل، آکنه یا آلرژی آنتی بیوتیک مصرف کردید، در همان زمان اشتهای شما نیز به میزان قابل توجهی افزایش پیدا کرد، می توان گفت علت آن تاثیرات دارو بوده است. اگر شما قبل از مصرف دارو یک وعده غذایی کامل خورده اید و پس از آن احساس گرسنگی می کنید، به این احساس گرسنگی توجه نکنید؛ به دنبال راه حل هایی مانند جویدن آدامس، نوشیدن یک لیوان قهوه و یا حتی مسواک زدن باشید. اگر شما به هر دلیل مجبورید از این گونه داروها به مدت طولانی مصرف کنید، حتما از متخصص تغذیه بخواهید به شما یک برنامه غذایی بدهد که هم احساس گرسنگی شما ارضا شود و هم به سلامت شما آسیبی نرسد.

### 3 بدن شما تشنه یا دچار کم آبی است

علائم کم آبی بدن ( خواب آلودگی و کمی انرژی) خیلی شبیه علائم گرسنگی است؛ به همین دلیل هم ممکن است شما تصور کنید برای رفع این حالات و افزایش انرژی باید غذا بخورید. وقتی شما تشنه هستید، دهانتان خشک می شود؛ حالتی که با خوردن (بجای نوشیدن!) موقتا رفع می شود. در چنین شرایطی پیشنهاد می شود فرد 10 دقیقه قبل از خوردن غذا، یک لیوان بزرگ آب یا چای معطر بنوشد. اگر بعد از 10 دقیقه همچنان احساس گرسنگی کرد، در آن صورت اقدام به خوردن کند. انجام این کار گاهی می تواند از ورود چند صد کالری اضافی به بدن شما جلوگیری کند.

### 4 وقت صرف غذا است!

گویی برای همه یک عادت شده است که وقتی زمان صرف غذا فرا می رسد، ما شروع می کنیم به غذا خوردن، گاه حتی بدون آنکه واقعا گرسنه باشیم. درست است که برخی اوقات داشتن برنامه غذایی منظم برای جلوگیری از گرسنگی بیش از حد لازم است، اما در عین حال ما باید به علائم بدن خود نیز توجه کنیم. از این به بعد هر گاه خواستید غذایی بخورید، از خود بپرسید آیا واقعا گرسنه هستید؟ اگر جواب منفی بود، یا به مقدار خیلی کم از آن غذا بخورید، یا خوردن آن وعده را به یک ساعت بعد (نه بیشتر) موکول کنید. این نکته در شرایطی که معمول است در آنها ما چیزی بخوریم (مانند هنگام سفر با هواپیما) نیز باید رعایت شود. سعی کنید قبل از سفر هوایی برنامه غذایی خود را به گونه ای تنظیم کنید که در طول سفر مجبور نباشید در حالت سیری چیزی بخورید. همچنین از مهماندار هواپیما بخواهید برایتان چند نوشیدنی بیاورد تا احساس گرسنگی کاذب که در اثر تشنگی به وجود می آید را بر طرف کنید.

## 5 بعد از ورزش

ما باید بعد از ورزش بدن خود را بازسازی کنیم و معمولا بعد از ورزش‌های سنگین و طولانی، شدیداً احساس گرسنگی می‌کنیم. اما این بدین معنا نیست که بدن ما به همه آن کالری‌های اضافی نیاز دارد! معنای واقعی این احساس این است که شما باید به بدن خود یک ماده غذایی مقوی برسانید. در چنین مواقعی بهتر است از مرغ یا گوشت کم چرب و کباب شده (پروتئین ماهیچه‌های شما را تقویت می‌کند) یا برنج قهوه‌ای یا سایر غلات استفاده کنید. این مواد خیلی زود باعث رفع احساس خستگی شده و به مدت زیادی شما را سیر نگه می‌دارند.

## 6 زمان زیادی از صرف غذا نمی‌گذرد

شما تازه یک وعده غذا خورده‌اید اما چند دقیقه بعد دوباره احساس گرسنگی به شما دست می‌دهد. از خودتان می‌پرسید "چرا من هنوز گرسنه‌ام؟" هورمون‌های اشتها نیاز به زمان دارند تا بتوانند به مغز شما اعلام سیری کنند. برای اینکه از این حسی که بعد از غذا در شما به وجود می‌آید جلوگیری کنید، چند نکته را همواره به یاد داشته باشید: غذایان را آهسته بخورید، غذاهای متنوع برای خوردن انتخاب کنید و سعی کنید هر وعده غذایی شما حتماً شامل پروتئین و کربوهیدرات باشد. اگر با این وجود همچنان احساس گرسنگی می‌کنید، یک آبنبات نعنا بخورید تا این حس کاذب از بین برود.

## 7 اطرافیان شما پرخور هستند

تحقیقات نشان می‌دهند که افراد در بسیاری از مواقع در خوردن به صورت ناخودآگاه از یکدیگر تقلید می‌کنند. وقتی یک نفر پرخوری می‌کند، بقیه هم کمابیش تقلید می‌کنند. برای جلوگیری از این تقلید ناخودآگاه، یک دقیقه تامل کنید و عادات غذایی خودتان را یادآور شوید. یا اگر فردی در نزدیکی شما در حال خوردن است، او را موقتاً ترک کنید. اگر به دنبال یک راه دائمی هستید، سعی کنید به جای اینکه تحت تاثیر اطرافیان خود قرار بگیرید، شما آنها را تحت تاثیر قرار داده و به عنوان الگوی آنها عمل کنید. در این صورت دور شکم نیز افزایش نمی‌یابد و آنها نیز از شما خیلی ممنون خواهند شد. به گفته یکی از متخصصان، "همانطور که چاقی یک امر مسری است، عادات خوب غذایی هم قابل سرایت است."

## 8 شما غذایی را می‌بینید یا بوی آن به مشامتان می‌رسد

ما با حواسمان، (بیشتر از شکمان) از غذاها لذت می‌بریم! وقتی بوی مطبوع غذا به ما می‌رسد یا آن را می‌بینیم (حتی اگر در حد یک تصویر در تبلیغات یا تلویزیون باشد)، بزاق دهانمان ناخودآگاه ترشح می‌شود که همین مسئله اشتهای ما را تحریک می‌کند. از مصداق‌های این گونه موقعیت‌ها می‌توان به دیدن و بوییدن چند کیک در حال پخت، دیدن تنقلات در آشپزخانه و یا دیدن یک برنامه آموزش آشپزی اشاره کرد.

بهترین راه حل: "چشم نبیند، دل نخواهد". سریعاً محل را ترک کنید، یا تنقلات را پنهان کنید یا تلویزیون را خاموش کنید. با اینکار به احتمال خیلی زیاد از خوردن آنها صرف نظر خواهید کرد.

## 9 دچار استرس هستید

تحقیقات نشان می‌دهند که وقتی افراد دچار استرس می‌شوند، تمایلشان به غذاهای چرب، شور، و شیرین افزایش پیدا می‌کند. این غذاها اعصاب را آرام می‌کنند و حس خوبی را در دهان فرد ایجاد می‌کنند. اما این تنها وجه قضیه نیست. هنگام استرس، فعل و انفعالات شیمیایی در بدن باعث افزایش اشتها می‌شوند. افزایش هورمون‌های اشتها (کورتیزول و انسولین)، اشتهای شما را تحریک می‌کند. در هر صورت باید سعی کنید عاقلانه تصمیم بگیرید.

منبع: دنیای تغذیه