

چگونه میل به خوردنی‌ها را کنترل کنیم

همیشه و همه جا خوراکی‌هایی هستند...



سلامت نیوز: همیشه و همه جا خوراکی‌هایی هستند که شما را وسوسه می‌کنند و مقاومت در برابر آنها بسیار دشوار است. وقتی که دختر کوچک‌تان برای شام پیتزا سفارش می‌دهد و شما می‌خواهید سالاد کاهو و گوجه‌فرنگی بخورید، به نظر عادی می‌رسد، ولی قرار گرفتن در آن موقعیت و کنترل خود برای آنکه دست‌تان را دراز نکنید تا یک برش پیتزای داغ با پنیر کش آمده بردارید، بسیار سخت است.

گاهی اوقات یکی از اطرافیان از خوردن چیزی با آب و تاب فراوان تعریف و آن را به ما تعارف می‌کند و ما حتی اگر گرسنه هم نباشیم، تمایل زیادی به خوردن آن پیدا می‌کنیم. در چنین شرایطی بدن ما هورمون دوپامین ترشح می‌کند که بخشی از مغز را روشن کرده و اشتها را تحریک و ما را مجبور می‌کند که از آن چیزی که می‌خواهیم، بیشتر بخوریم. نه گفتن به تمام غذاهایی که ارزش غذایی زیادی ندارند ولی هوس انگیز هستند، غیر ممکن نیست. با به کارگیری برخی راهکارهای ساده می‌توان به میل فراوان برای خوردن غذاهای بسیار شیرین و یا بسیار شور غلبه کرد. با حفظ و نگهداری رژیم غذایی سالم و پاسخ هوشیارانه در برابر میل به خوردن غذاها به مدت دو هفته، این تمایل تقریباً محو شده و از بین می‌رود و بعد از مدت کوتاهی دیگر برای خوردن آنها وسوسه نخواهید شد. کاری که باید انجام دهید، یادگیری مقابله با شرایطی است که باعث شکستن رژیم غذایی می‌شوند.

شرایطی که باعث شکستن رژیم غذایی می‌شوند

اولین عامل تحریک‌کننده: شما احساس بی‌حالی و غمگینی می‌کنید و می‌خواهید چیزی بخورید تا شما را دوباره سرحال بیاورد و بانشاط کند.

یک لحظه مکث نمایید و احساس واقعی خود را شناسایی کنید. آیا دچار استرس هستید؟ آیا جر و بحثی که با همسرتان داشته‌اید، شما را در لبه پرتگاه قرار داده است؟ شما باید ابتدا از احساسات خود مطلع شوید. به جای آنکه به سمت آشپزخانه بروید، میل و هوس اصلی خود را شناسایی کنید. بر اساس پژوهش‌ها، افرادی که از نظر احساسی در موقعیت بهتری هستند و برای غذا خوردن به رستوران می‌روند، انتخاب‌های سالم‌تری دارند؛ بدون آنکه به مغذی بودن آن غذاها توجه کرده باشند؛ بنابراین حس و حال و روحیه شما تاثیر مستقیم روی غذا خوردن و انتخاب‌های‌تان دارد. وقتی ناراحت، افسرده، عصبانی و ... هستید به سراغ خوردن غذا نروید و راه موثر دیگری برای سرکوب و مقابله با این احساسات بیابید.

دومین عامل تحریک‌کننده: مقدار زیادی از بستنی مورد علاقه‌تان را خریده‌اید، ولی این مقدار برای یک نفر زیاد است. سعی کنید هنگام خرید محصولات و مواد غذایی تحریک‌کننده که حاوی چربی، قند و نمک فراوان هستند، به حداقل کمیت فکر کنید یا اینکه آنها را برای کودکان یا مهمانان احتمالی نگاه دارید. به این مساله به چشم یک واکنش کنترل‌کننده اشتها نگاه کنید. اکتفا کردن به مقدار کمی از غذاها و خوراکی‌ها به ما کمک می‌کند این مشکل را تا حد زیادی برطرف کنیم. بعد از گذشت مدتی به نوعی خویش‌ن‌داری می‌رسیم که باعث می‌شود میل به غذاها در ما کاهش یابد.

سومین عامل تحریک‌کننده: غذاهای مهمانی شب گذشته همه هوس انگیز بودند و انگار شما را فرا می‌خوانند. خودتان را با چیز دیگری مشغول کنید تا حواس‌تان پرت شود؛ مثلاً شروع به صحبت کردن با دیگران کرده یا اینکه به میزبان کمک کنید. سعی کنید سرتان را به جهتی که خوراکی‌ها و غذاها قرار گرفته‌اند، برگردانید یا روی یک غذای خاص، متمرکز نشوید. میل و هوس در حافظه کوتاه‌مدت ما هستند که در لحظه فقط می‌تواند تعداد محدودی از چیزها را حفظ و نگهداری کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند افرادی که مراقب افزایش وزن‌شان هستند اگر در ذهن‌شان آن غذایی که واقعاً دوست دارند، تجسم کنند و بعد غذای دیگری در برابرشان گذاشته شود، 30 درصد کمتر میل به خوردن آن پیدا می‌کنند. در مواقع گرسنگی، از میان وعده‌های سالم استفاده

کنید؛ مثلاً يك سیب بخورید. اگر غذاهای خوش آب و رنگ در مقابل دیدگان تان وجود دارند و ناراحتید که چرا نمی‌توانید آنها را بخورید، بهتر است خودتان را با کار دیگری سرگرم کنید، زیرا در مواقعی که گرسنه هستید، کنترل امیال بسیار سخت‌تر می‌شود.

چهارمین عامل تحریک‌کننده: شما در مسیر بازگشت به خانه هستید و ناگهان در طول مسیر به فست فود مورد علاقه‌تان نزدیک و سوسه می‌شوید سری به آنجا بزنید.

سعی کنید از يك مسیر دیگر به خانه برگردید. حتی در مواقعی که پیاده‌روی می‌کنید، حتی اگر راه‌تان طولانی‌تر شود نیز این کار را انجام دهید. ممکن است در مسیر خانه يك بستنی‌فروشی، ساندویچی، رستوران و باشد که شما تمایل زیادی برای رفتن به آنجا داشته باشید و نتوانید جلوی خودتان را بگیرید. در چنین مواقعی به سرعت مسیر خود را عوض کنید تا چشم‌تان به آنجا نیفتد؛ چرا که با دیدن آنجا حتماً تحریک می‌شوید پیاده شوید و چیزی بخورید.

پنجمین عامل تحریک‌کننده: خوراکی‌هایی که هنگام تماشای برنامه یا فیلم مورد علاقه‌تان می‌خورید. قبل از آنکه بلیط رفتن به سینما را بگیرید، به خودتان بگویید: «من می‌توانم يك جعبه پر از پف فیل کره‌ای یا پفک و چیپس بخرم، اما ترجیح می‌دهم مستقیم بروم و سر جایم بنشینم و چیزی نخورم.« وقتی که به مرحله خودآگاهی می‌رسید، این کار برای شما راحت‌تر می‌شود و در واقع ما نباید امیال و خواسته‌های مان را سرکوب کنیم، بلکه باید یاد بگیریم که چگونه آنها را کنترل کنیم.

ششمین عامل تحریک‌کننده: با دوستان تان بیرون رفته‌اید تا کمی تفریح کنید، آنها سفارش غذاهای ناسالم را می‌دهند و شما نیز تحریک می‌شوید.

اجازه ندهید عادات بد دیگران روی شما اثر بگذارند. برای لذت بردن می‌توانید از غذایی که دوستان تان سفارش داده‌اند، کمی بردارید و بخورید، ولی برای خودتان غذای سالمی را سفارش دهید. انتخاب غذا را با هوشیاری انجام دهید. مواظب باشید در دام پر خوری گرفتار نشوید. بر اساس پژوهش‌های به عمل آمده خانم‌هایی که در چنین شرایطی قرار می‌گیرند معمولاً سفارش غذاهای پرکالری‌تر را می‌دهند. مثلاً خانمی که به همراه يك گروه از دوستانش شام را بیرون از خانه در يك رستوران می‌خورد، معمولاً 800 کالری دریافت می‌کند، ولی اگر فقط با یکی از دوستانش برای غذا خوردن بیرون برود، معمولاً 500-600 کالری دریافت می‌کند؛ یعنی در چنین شرایطی هوشیارانه‌تر انتخاب می‌کند و به حجم غذایی که می‌خورد نیز بیشتر توجه می‌کند. برای آنکه در کنار دوستان تان هم لحظات خوشی داشته باشید و هم از خوردن غذاهای سالم بهره‌مند شوید، بهتر است در يك روز تعطیل از آنها دعوت کنید تا دور هم باشید و هر کدام يك غذای سالم و مفید با خود ببرید و آنها را با هم قسمت کنید. به این ترتیب راحت‌تر می‌توانید کالری‌های دریافتی را کنترل کنید.

منبع:دنیای زنان