

## سرپا غذا خوردن ممنوع

لحظاتی که برای غذا خوردن اختصاص داده می‌شود باید در آرامش واقعی باشد.



سلامت نیوز: لحظاتی که برای غذا خوردن اختصاص داده می‌شود باید در آرامش واقعی باشد. در این لحظات نباید بدن ما در تنش و استرس باشد. به خاطر اینکه استرس کار گوارش را دچار اختلال جدی می‌کند.

اینکه سرپا غذا بخورید یعنی صبحانه، نهار یا شام را ایستاده میل کنید الزاماً خطرناک نیست. اما با این حال این‌گونه غذا خوردن احساس گرسنگی را برطرف نمی‌کند. برای همین هم معمولاً به ریزه خواری بعد از غذا رو می‌آورید. این عادت‌های نامناسب غذایی به اضافه وزن و چاقی مفرط منجر می‌شود. واقعیت این است که این حالت‌ها نیز برای بدن گران تمام می‌شود. برای همین پزشکان و متخصصان حوزه‌ی تغذیه توصیه می‌کنند که همیشه نشسته غذا بخورید. مطالعه‌ی ادامه‌ی مطلب را از دست ندهید.

### نحوه‌ی درست غذا خوردن

لحظاتی که برای غذا خوردن اختصاص داده می‌شود باید در آرامش واقعی باشد. در این لحظات نباید بدن ما در تنش و استرس باشد. به خاطر اینکه استرس کار گوارش را دچار اختلال جدی می‌کند. نشسته و در حالت آرام غذا خوردن به تعادل غذایی کمک کرده و اجازه نمی‌دهد که بدن دچار مشکلاتی مانند چاقی و اضافه وزن شود.

بهتر است بدانید که ریزه خواری‌ها و یا غذا خوردن با عجله و درست نجویدن لقمه‌ها نیز به تعادل غذایی و بدن آسیب می‌زند و در برخی افراد به اضافه وزن منجر می‌شود.

احساس گرسنگی با خوردن یک میان وعده‌ی مناسب آن هم در حالت نشسته و با آرامش از بین می‌رود. در این صورت فرد با تمرکز بیشتری غذا می‌خورد و بیشتر می‌تواند از آنچه خورده است بهره‌بربرد.

متخصصان به افرادی که رژیم می‌گیرند توصیه می‌کنند که همیشه با توجه به اشتها‌ی خود غذا بخورند. یعنی فقط زمانی که احساس گرسنگی می‌کنید غذا بخورید و از روی عادت یا بی‌حوصلگی به سراغ مواد غذایی نروید. بدن برای اینکه بتواند احساس سیری را دریافت کند به آرامش نیاز دارد. برای رسیدن به این وضعیت هم لازم است که از سرپا غذا خوردن و همچنین تند غذا خوردن بپرهیزید.

زمانی که سرپا غذا می‌خورید بدن نمی‌تواند گوارش خوبی داشته باشد و به درستی غذایی که دریافت کرده را هضم کند. برای همین حتماً زمانی را برای خود و غذا خوردنتان اختصاص دهید تا از هر لقمه‌ای که به دهان می‌برید استفاده کنید.

باید بدانید که داشتن سلامتی در گرو داشتن تعادل غذایی است. یعنی برای اینکه سالم بمانید باید اولاً مواد غذایی سالمی میل کنید و ثانیاً این مواد غذایی سالم را با عادت‌های درست غذایی میل کنید و عادت‌های نادرستی مانند سرپا غذا خوردن را کنار بگذارید.

اینکه یک بشقاب از بهترین مواد غذایی دنیا را دستتان بگیرید و این طرف و آن طرف بدوید و در عین حال غذا هم بخورید نه تنها چیزی عاید بدنتان نمی‌کند بلکه به سیستم گوارشتان نیز آسیب می‌زند.

برای اینکه تغذیه‌ی سالم و متعادلی داشته باشید توصیه می‌کنیم که سه وعده‌ی غذایی را به هیچ عنوان فراموش نکنید. صبحانه‌تان باید کامل و سرشار از پروتئین‌ها باشد. تا جایی هم که می‌توانید از ریزه خواری بین وعده‌های غذایی بپرهیزید.

علاوه بر این لازم است که یک تعادل مناسب بین چربی‌ها، پروتئین‌ها و گلوکوسیدها برقرار شود. البته داشتن تعادل غذایی فقط به این‌ها خلاصه نمی‌شود. همان‌طور که گفتیم شیوه‌ی غذا خوردن هم بسیار مهم است.

اینکه یک بشقاب از بهترین مواد غذایی دنیا را دستتان بگیرید و این طرف و آن طرف بدوید و در عین حال غذا هم بخورید نه تنها چیزی عاید بدنتان نمی‌کند بلکه به سیستم گوارشتان نیز آسیب می‌زند. اما زمانی که نشسته و با آرامش غذا می‌خورید هضم غذا به بهترین نحو انجام شده و زودتر هم احساس سیری می‌کنید.

سعی کنید در ساعات مشخصی غذا بخورید. درست است که شاید با مشغله‌های زندگی امروز زمان کمی برای داشتن سه وعده‌ی غذایی با آرامش مانده باشد اما به خاطر سلامتیتان هم که شده باید تمام تلاشتان را بکنید که زمانی را برای غذا خوردن اختصاص دهید آن هم به حالت نشسته و تا حد امکان با آرامش. حتی اگر سر کار هستید و دور و برتان شلوغ است باز سعی کنید یک گوشه‌ی دنج و دور از هیاهو پیدا کنید. بنشینید. لقمه‌هایتان را با دقت بجویید و از غذایتان لذت ببرید. در نهایت اینکه سالم و تندرست باشید.