



روش آسان ولی سخت برای کنترل اشتها

ما تا کنون توصیه های تغذیه ای ضد و نقیضی شنیده ایم...

ما تا کنون توصیه های تغذیه ای ضد و نقیضی شنیده ایم. اما بهتر است که این حقیقت را نیز فراموش نکنیم که ما بیش از اندازه می خوریم. تقریباً 3/2 از آمریکاییان دچار اضافه وزن و چاقی هستند و متوسط وزن مردان و زنان در حال حاضر حدود 8 کیلو بیشتر از دهه 1970 می باشد. در حالیکه در این مدت هیچ تغییری در بخش گرسنگی مغز (هیپوتالاموس) رخ نداده است! مسلماً راه های موثری برای کنترل اشتها وجود دارد که در ادامه به 4 روش موثر اشاره می کنیم.

میزان گرسنگی خود را ارزیابی و درجه بندی کنید. قبل از این که بدون فکر چیزی درون دهان خود بگذارید بهتر است که گرسنگی خود را با مقیاسی بین 1 تا 5 طبقه بندی کنید. عدد 5 متعلق به گرسنگی کاذب و یا غیر آزاردهنده است و عدد 1 مربوط به گرسنگی واقعی است. اگر درجه گرسنگی شما عددی بین 4 تا 5 باشد، بدانید که این گرسنگی کاذب اصلاً مطابق با نیاز بدن شما نیست و بهتر است که عامل تحریک اشتها و گرسنگی را کشف کنید. در اغلب مواقع استرس و بی حوصلگی عامل اصلی تحریک اشتها است. بهترین عمل در این مواقع انجام فعالیتی لذت بخش است که گرسنگی کاذب شما را دفع کند.

از خوردن بدون تامل و فکر بپرهیزید. اغلب مواقع ما بدون در نظر گرفتن حجم غذای مصرفی و میزان نیاز بدن شروع به خوردن می کنیم و تنها زمانی دست از غذا می کشیم که واقعا معده ما پر شده باشد. در حالی که باید به این نکته توجه داشته باشیم که گاهی حجم کمی از غذا مقدار کالری مورد نیاز بدن ما را تامین کند و این اصلاً ربطی به حجم معده و دستگاه گوارش ما ندارد. بهتر است که حجم دستگاه گوارش را با میزان کالری مورد نیاز بدن تطابق دهید و نه برعکس!

در مورد محرک ها هوشیار باشید. در بسیاری از مواقع بدون اینکه بدن نیاز واقعی به غذا داشته باشد ما می خوریم و این امری اجتناب ناپذیر است که با مشاهده انواع بسته های رنگارنگ خوراکی مقاومت کنیم. هرچه قدر ما غذا بخوریم مغز شروع به تولید دوپامین (هورمون رضایت بخش بعد از خوردن غذا) می کند و بدن به مرور زمان بیشتر پایبند این غریزه می شود. با گذر زمان تنها مشاهده و بوی غذا سبب تحریک اشتها می شود و مغز را آماده تولید دوپامین می کند. بهتر است که غذاهای کمتر پردازش شده که حاوی چربی، شکر و نمک کمتر است مصرف کنید. از قرار گرفتن در شرایط تحریک را اجتناب کنید.

غذاهای حجیم و کم کالری مصرف کنید. متأسفانه بیشتر افراد به مقدار کالری موجود در غذا اطمینان ندارند و تا آنجا می خورند که لبریز و به اصطلاح سیر شوند. تغییر در چنین عادتی کمی سخت به نظر می رسد مگر این که غذاهایی را انتخاب کنید که حاوی آب زیاد باشد مثل میوه جات، سبزیجات و سوپ. این غذاها معده را پر کرده در حالیکه کالری چندان زیادی ندارند و علاوه بر حاوی مواد مورد نیاز و مفید بدن هستند.

گروه ترجمه سلامت نیوز