

عادات های غذایی بد افراد پر مشغله



عادات بد غذایی رایج هستند. ظاهراً وقتی نوبت به غذا می‌رسد، همه ما به‌صورت اتوماتیک و بدون فکر عمل می‌کنیم. زندگی در یک جامعه پرمشغله، گاه ایجاب می‌کند که شما غذایتان را سریع بخورید و گاه به دلیل کمبود وقت از یک وعده غذایی صرف نظر کنید و یا حتی برای کاهش استرس، هر چه به دستتان می‌رسد را بخورید.

عادات بد غذایی رایج هستند. ظاهراً وقتی نوبت به غذا می‌رسد، همه ما به‌صورت اتوماتیک و بدون فکر عمل می‌کنیم. زندگی در یک جامعه پرمشغله، گاه ایجاب می‌کند که شما غذایتان را سریع بخورید و گاه به دلیل کمبود وقت از یک وعده غذایی صرف نظر کنید و یا حتی برای کاهش استرس، هر چه به دستتان می‌رسد را بخورید.

خوردن با عجله

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان؛ اگر زندگی شما پر مشغله است، ممکن است گاهی اوقات وقتی کافی برای آماده کردن غذا و یا حتی نشستن بر سر میز و میل غذا با آرامش نداشته باشید. غذا خوردن در ماشین و یا یک رستوران فست‌فود ممکن است جزئی از برنامه روزانه شما باشد. مهم‌ترین مشکل در خوردن غذا با عجله این است که شما معمولاً وقت کافی برای توجه به محتوای وعده غذایی خود ندارید. همچنین سریع غذا خوردن باعث می‌شود شما بیشتر غذا بخورید. وقتی شما با عجله در ماشین و یا موقعیت‌های دیگر غذا می‌خورید، معمولاً به میزان غذایی که خورده‌اید توجهی ندارید. اگر غذای شما، یک غذای آماده (فست‌فود) است، کالری و چربی بیشتری نسبت به مواد مغذی دریافت می‌کنید.

خوردن وعده‌های حجیم

یکی دیگر از عادات غذایی بسیار بد، خوردن غذا بیش از حد نیاز بدن است. این اتفاق ممکن است به علل گوناگونی رخ دهد. اگر حواس شما به تلویزیون پرت باشد، ممکن است بیشتر بخورید. برخی افراد نیز وقتی احساس تنهایی می‌کنند، بیشتر غذا می‌خورند. برای کنترل حجم وعده‌های غذایی، بهترین کار این است که قبل از شروع به غذا خوردن، در رابطه با میزان غذا تصمیم بگیرید. غذا را در یک ظرف بریزید و بدون اینکه ظرف اصلی غذا را در کنار خود بگذارید، غذای خود را میل کنید. مثلاً اگر هنگام تماشای تلویزیون، در حال خوردن بیسکویت هستید، اگر بسته بیسکویت کنار دستتان باشد، احتمال این که شما بیش از حد نیازتان بخورید بسیار بیشتر از زمانی است که خود را محدود به چند عدد بیسکویت کنید. قبل از شروع به خوردن، تصمیم بگیرید می‌خواهید چه میزان بیسکویت بخورید. آن میزان را برداشته و جعبه را جایی دور از دست‌رسان بگذارید.

غذا برای کاهش استرس

بسیاری از افراد از غذا برای کاهش استرس استفاده می‌کنند. بعد از یک روز سخت و طولانی، خوردن چندین برش پیتزا و نوشابه ممکن است بسیار وسوسه کننده باشد، اما استفاده از غذا به این منظور، می‌تواند یکی از اساسی‌ترین علل اضافه وزن باشد. زمانی که احساس استرس می‌کنید، راه‌های دیگری را برای کاهش آن پیدا کنید که خوردن غذا در آن دخیل نباشد. گذراندن وقت در طبیعت، صحبت با دوستان، مدیتیشن و ورزش گزینه‌های جایگزین مناسبی هستند.

حذف وعده‌های غذایی

بسیاری از پزشکان و متخصصان افراد را از حذف وعده‌های غذایی به شدت منع می‌کنند. وقتی وعده‌های غذایی به‌صورت منظم مصرف نشوند، نه تنها احساس گرسنگی ممکن است چند برابر در فرد ایجاد شود، بلکه قند خون افراد نیز ممکن است به‌صورت ناگهانی کاهش پیدا کند. بسیاری از افراد این کمبود را با خوردن غذا یا تنقلات بیشتر در طول روز جبران می‌کنند. حتماً سعی کنید هر روز، وعده صبحانه، ناهار و شام را به شکل منظم مصرف کنید.

خوردن در نیمه شب

خوردن غذا در نیمه شب یکی از عادات بسیار بد و رایج برخی افراد است و این به معنی دریافت کالری بیش از حد نیاز بدن می‌باشد. این مساله ممکن است به دلیل بی‌کاری و یا فعالیت‌های منفعلانه‌ای مانند تماشای تلویزیون و گشت و گذار در اینترنت باشد. برای اجتناب از خوردن غذا در نیمه شب، سعی کنید فعالیت‌های مهیجی مانند خواندن یک کتاب جذاب، مدیتیشن، ورزش و یا صحبت با دوستان را انجام دهید.