

کنترل غذا خوردن احساسی را در دست بگیرید

گاهی بیشترین تمایل برای خوردن زمانی اتفاق می‌افتد که شما در ضعیف‌ترین نقطه احساسی هستید. شما ممکن است غذا را آگاهانه یا غیرآگاهانه به خاطر آرامشی که به شما می‌دهد بخورید.



سلامت نیوز: گاهی بیشترین تمایل برای خوردن زمانی اتفاق می‌افتد که شما در ضعیف‌ترین نقطه احساسی هستید. شما ممکن است غذا را آگاهانه یا غیرآگاهانه به خاطر آرامشی که به شما می‌دهد بخورید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دنیای تغذیه؛ احساسی خوردن می‌تواند تمام تلاش‌های شما را برای کاهش وزن به هدر دهد. خوردن احساسی معمولاً به پرخوری منتهی می‌گردد (این امر معمولاً در مورد غذاهای شیرین چرب و پرکالری صادق است)، ولی خبر خوب اینکه اگر شما زمینه خوردن‌های احساسی را دارید، می‌توانید قدم‌هایی را برای دوباره به دست گرفتن کنترل عادت‌های خود بردارید و به اهداف کاهش وزن خود برسید.

خوردن احساسی مساوی با پرخوری

فرقی نمی‌کند چه موقعیتی باعث خوردن احساسی در شما شود. در نهایت نتیجه مساوی است با پرخوری. وقتی احساس نیاز به پرخوری در فرد ایجاد می‌شود و فرد آن را دنبال می‌کند، در واقع بار گناه ناشی از خوردن و شکست در کاهش وزن هم به مشکلات فرد اضافه می‌گردد و این مسأله می‌تواند به یک چرخه معیوب منتهی گردد: شما به دنبال احساس منفی ناشی از محیط زندگی به پرخوری روی می‌آورید و بعد از پرخوری خود را متهم به شکست در تلاش برای کاهش وزن می‌کنید و باز احساس بدی پیدا کرده و پرخوری می‌کنید. اگر چه احساسات منفی منجر به پرخوری‌های احساسی می‌شوند، اما شما می‌توانید قدم‌هایی برای کنترل این گونه پرخوری‌ها بردارید و اهداف کاهش وزن خود را از نو بسازید.

خوردن احساسی

خوردن احساسی، غذا خوردن به شیوه‌ای است که فرد به احساسات منفی مثل استرس، عصبانیت، ترس، ناامیدی و تنهایی با خوردن غذا پاسخ می‌دهد و سعی در سرکوب آنها با خوردن غذا دارد. اتفاق‌های مهم در زندگی ممکن است به خوردن احساسی منجر شوند و کاهش وزن شما را مختل کنند: اخراج یا بیکاری، فشار مالی، مشکلات سلامتی، ناسازگاری در روابط، استرس‌های شغلی، هوای بد و خستگی.

البته پاسخ‌های افراد به این شرایط متفاوت است، برخی ممکن است در مواجهه با این حالات احساسی شدید کم‌تر از قبل غذا بخورند یا برخی به پرخوری‌های احساسی و هله‌هوله‌خوری روی بیاورند. ممکن است در این حالت هر چیزی را که راحت‌تر باشد بخورند، بدون اینکه حتی از آن لذت ببرند و به جای مواجهه با شرایطی که برای آنها مطلوب نیست، این شیوه خوردن را انتخاب کنند. شاید شما هم گاهی آن را تجربه کرده باشید و اتوماتیک‌وار در شرایط استرس دنبال شیرینی گشته باشید، بدون اینکه حتی لحظه‌ای به آنچه انجام می‌دهید فکر کنید.

استرس را از خود دور نگه دارید

اگر استرس پرخوری را در شما افزایش می‌دهد، از تکنیک‌های مقابله با استرس مثل یوگا، مدیتیشن و یا ریلکسیشن استفاده کنید.

تهیه چک لیست

یک لیست تهیه کنید و در مواقعی که گرسنه هستید در آن بنویسید که آیا واقعا گرسنه هستید؟ گرسنگی شما احساسی است یا فیزیکی؟ اگر شما دقایقی قبل چیزی خورده‌اید و معده‌تان خالی نیست، احتمال دارد که واقعا گرسنه نباشید. کمی به خودتان وقت بدهید تا این هوس کاذب غذایی بگذرد.

یادآمد غذایی تهیه کنید

آنچه را که می‌خورید بنویسید: چقدر و چه زمانی آن را می‌خورید؟ در زمان خوردن چه احساسی دارید و چقدر گرسنه هستید؟ در طول زمان با این تمرین می‌توانید بین غذا و خلق و خو یک ارتباط منطقی پیدا کنید.

حمایت شوید

افرادی بیشتر درگیر خوردن‌های احساسی می‌شوند که ارتباطات خوب حمایتی ندارند. از دوستان، خانواده یا یک گروه حمایتگر اجتماعی کمک بخواهید.

با وسوسه بجنگید

وقتی واقعا گرسنه نیستید، به جای خوردن با یک پیاده‌روی کوتاه، تماشای یک فیلم، گوش دادن به موسیقی، مطالعه یا گشت و گذار در اینترنت یا تماس با یک دوست، حواس خود را پرت کنید.

وسوسه‌ها را دور نگه دارید

اگر اراده کافی ندارید، در خانه غذاهای راحت و آماده نگه ندارید و یا اگر افسرده و عصبانی هستید، برای خرید به سوپرمارکت نروید، تا زمانی که مطمئن شوید که احساسات آرام و متعادلی دارید.

میان‌وعده‌های سالم انتخاب کنید

میان‌وعده‌های کم‌چرب و کم‌کالری انتخاب کنید، مثل میوه‌جات، سبزیجات و غلات حجیم شده بدون روغن.

خودرا محروم نکنید

وقتی دارید یک برنامه کاهش وزن را دنبال می‌کنید و کالری محدودی در رژیم روزانه خود دارید، غذاهای انتخابی شما ممکن است تکراری و خسته کننده باشند و شمارا از آنچه واقعا از آن لذت می‌برید، دور کرده باشد. این شیوه ممکن است هوس‌های خوردن را در شما بیشتر کند، به خصوص در مواردی که احساسی دست به انتخاب می‌زنید. در عوض در برخی مناسبت‌های خاص به خود اجازه دهید مقدار مشخصی از غذای مورد علاقه خود را بخورید یا از غذاهای مورد علاقه‌تان به شکل کم‌چرب تهیه کنید و از آن لذت ببرید.

به اندازه کافی بخوابید

اگر شما خیلی خسته هستید، ممکن است برای افزایش انرژی خود یک میان‌وعده بخورید، اما به جای آن یک چرت بزنید یا زودتر به رختخواب بروید.

از یک درمانگر کمک بگیرید

اگر بارها خودتان برای کنترل غذاخوردن‌های احساسی تلاش کرده‌اید و شکست خورده‌اید با یک متخصص روانشناسی مشاوره کنید. این درمانگر می‌تواند دلایلی که پشت این خوردن‌های احساسی هست را پیدا کند و مهارت‌های جدیدی را برای جایگزینی به شما بیاموزد. درمانگر می‌تواند اگر به اختلالات خوردن مبتلا باشید، آن را تشخیص دهد (این اختلالات در افرادی که خوردن‌های احساسی دارند، شایع است).

خود را ببخشید

اگر شما در دورانی از زندگی خود خوردن‌های احساسی داشته‌اید، خود را ببخشید و از امروز روز تازه و جدیدی را آغاز کنید. از تجربیات خود درس بگیرید و آن را در آینده به کار بگیرید. بر تغییرات مثبت که در عادات‌های غذایی خود ایجاد کرده‌اید، تمرکز کنید و به خود برای تغییرات مثبتی که در جهت سلامت خود ایجاد کرده‌اید، جایزه بدهید.