

توصیه های مهم پس از پرخوری

اغلب ما در بسیاری از اوقات تلاش می‌کنیم یک رژیم غذایی سالم و ضدالتهابی حاوی مواد خوراکی متنوع را دنبال کنیم
اما ...



اغلب ما در بسیاری از اوقات تلاش می‌کنیم یک رژیم غذایی سالم و ضدالتهابی حاوی مواد خوراکی متنوع را دنبال کنیم اما گاهی نیز هوس فست‌فودخوری به سرمان می‌زند در حالی که بدن نیز به طور طبیعی به این قبیل مواد غذایی ناسالم واکنش‌های التهابی نشان می‌دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا؛ در چنین مواقعی افراد می‌توانند با خوردن یا نوشیدن مواد خوراکی خاص و یا با برخی اقدامات ساده این واکنش‌ها را به حداقل برسانند که عبارتند از:

- مصرف آب و لیموترش: نوشیدن مرتب آب حرارت بدن را می‌کاهد اما افزودن مقداری لیموترش تازه به آن، حرارت دستگاه گوارش را کاهش می‌دهد و اثر ضدالتهابی دارد.

- کمک به ترشح آنزیم‌های گوارشی: پس از نوشیدن یا خوردن مواد خوراکی، بدن آنزیم‌های گوارشی را می‌سازد اما گاهی اوقات این عملکرد بدن به دلایل مختلفی چون افزایش سن به کندی صورت می‌گیرد که این کندی در تولید آنزیم‌ها را می‌توان با خوردن یا نوشیدن ماده خوراکی سبک دیگری بلافاصله یا تا یک ساعت پس از وعده غذایی قبلی جبران کرده و بدن را به ترشح آنزیم‌های گوارشی بیشتر وادار کرد.

- مصرف مواد معدنی: در این شرایط مصرف مواد معدنی همچون پتاسیم و منیزیم توصیه می‌شود. همچنین نوشیدن آب نارگیل، افزودن آووکادو به وعده غذایی نیمه کامل و مصرف مکمل منیزیم سیترات قبل از خواب برای کاهش التهاب بدن پیشنهاد می‌شود.

- تعادل در مصرف انواع مواد مغذی: هرگز به دلیل زیاد یک ماده خوراکی مغذی خود را برای مدت طولانی از خوردن آن محروم نکنید. همچنین مصرف مواد غذایی متنوع شامل انواع کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها به طور متعادل ضروری است.

علاوه بر اینها متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که برای داشتن تغذیه سالم خود را عذاب ندهید و بار روانی اضافی به خودتان تحمیل نکنید. وقتی نتوانسته‌اید برنامه غذایی سالمی را که در نظر دارید به شیوه صحیح دنبال کنید به خودتان سرکوفت نزنید. در واقع هیچ غذایی مضرتر از این نیست که خود را به خاطر آنچه خورده‌اید سرزنش کنید. همه چیز را همین لحظه فراموش کنید و دوباره از نو آغاز

کنید. رژیم غذایی ضدالتهابی خود را امیدوارانه دنبال کنید و از غذایی که می‌خورید لذت ببرید و بدون احساس منفی و با رضایت کامل برنامه غذایی خود را ادامه دهید.