

چگونه جلوی پرخوری را بگیریم؟

پرخوری معضلی است که افراد با آن درگیر هستند و به دنبال آن باعث چاقی و انواع مختلف بیماریها می شود چگونه این مشکل را حل کنیم؟



سلامت نیوز : پرخوری معضلی است که افراد با آن درگیر هستند و به دنبال آن باعث چاقی و انواع مختلف بیماریها می شود چگونه این مشکل را حل کنیم؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس ؛ آیا به نظر شما پیدا کردن راهی برای اینکه از شر #171؛ تا خرخره خوردن؛ راحت بشویم کار سختی است؟

برخی از افراد هستند که واقعاً از #171؛ پرخوری؛ رنج می برند؛ در این مقاله برخی از مواردی آمده است که می تواند برغلبه بر آن کمک کننده باشد.

شما زمانی که خوشحال هستید و زمانی که احساس ضعف دارید غذا می خورید.

مواد غذایی به نظر می رسد حواس پرتی واضحی از گلیاهای روزانه باشد.

بسیاری از ما زمانی که گرسنه هستیم، تقریباً توانایی خود را از دست می دهیم.

پرخوری به یک مشکل فوق العاده ای تبدیل شده است. نیازی به گفتن نیست، تمامی کالری هایی که مصرف آنها غیر ضروری است بصورت چربی در اطراف شکم ذخیره می شود.

اگر شما به طور جدی از اختلال پرخوری اجباری رنج می برید و آرزو می کنید که چگونه آن را کنترل کنید این مقاله، برای شما مفید خواهد بود.

بدانید که چه موقع پرخوری را متوقف کنید

وسوسه و ولع مصرف مواد غذایی اغلب شما را وادار می کند تا بیش از آنچه که نیاز دارید، بخورید.

شما به سیگنالهایی که شکم شما برای سیر شدن می فرستد، توجه نمی کنید؛ به طور معمول، حدود 12 دقیقه طول می کشد که مغز سیگنالهای رضایت از غذا را دریافت کند؛ با این وجود این زمان برای افراد چاق حدود 20 دقیقه است.

به عنوان یک نتیجه، شما به پرخوری حتی زمانی که ظرفیت معده شما به مدت طولانی قبل تکمیل شده است، ادامه می دهید.

احساس پرشدگی در معده برای شما بسیار ناراحت کننده است.

با این حال، اگر شما به زور این احساس را در خود نگه دارید، در نهایت به این احساس عادت می کنید.

از این رو، مهم است که بدانید چه موقع معده شما به ظرفیت خود رسیده است.

به آرامی غذا بخورید

هنگامی که شما به سرعت غذا می‌خورید و بشقاب خود را ظرف چند دقیقه پاک می‌کنید فقط به دوباره پرکردن روی می‌آورید.

شما میزان مواد غذایی که در مدت زمان کوتاه مصرف کرده‌اید را درک نمی‌کنید.

از این رو، باید همیشه به آرامی غذا بخورید و مواد غذایی را به درستی بجوید.

به آرامی غذا خوردن، به شما کمک می‌کند تا محتوای مواد غذایی خود را بهتر تشخیص دهید؛ همچنین جویدن درست غذا در هضم آن موثر است.

وقتی پریشان حال هستید، غذا نخورید

غذا خوردن در حالی که مشغول تماشای تلویزیون یا رانندگی هستید اجازه نمی‌دهد که شما صرفاً بر روی مواد غذایی خود تمرکز داشته باشید.

در نتیجه، شما میزان مواد غذایی که برای پرکردن معده خود مصرف کرده‌اید را تشخیص نمی‌دهید.

به طور مشابه، زمانی که حواستان پرت است بعنوان مثال زمانی که مشغول کار کردن با کامپیوتر خود هستید تحت هیچ شرایطی غذا نخورید.

شما نیاز دارید که در هنگام خوردن غذا تمرکز داشته باشید.

هنگام حواس پرتی غذا خوردن نه تنها منجر به مصرف بیش از حد مواد غذایی می‌شود بلکه به جذب بیشتر مواد غذایی منتهی می‌شود.

آموزش برای سرکوب گرسنگی شما همچنین ممکن است به جلوگیری از پرخوری شما کمک کند.

آب بنوشید

اغلب، بدن شما به تشخیص بین سیگنال‌های تشنگی و گرسنگی دچار اشتباه می‌شود.

در نتیجه، شما به احتمال زیاد سیگنال‌های تشنگی را به جای سیگنال‌های گرسنگی می‌گیرید و به غذا خوردن نامناسب روی می‌آورید.

از این رو، لازم است به طور منظم آب بنوشید، به طوری که بدن خود را به خوبی هیدراته کنید با هیدراته کردن مانع از ارسال سیگنال‌های مختلط می‌شوید. نوشیدن جرعه‌ای از آب بین وعده‌های غذایی، یک راه حل عالی برای جلوگیری از پرخوری است.

مواد غذایی مناسب را انتخاب کنید

این راه حل نهایی برای پرخوری محسوب می‌شود. شما احتمالاً به علت پرخوری هویچ‌ها با خطرات کمتر بهداشتی در قبال خوردن چیپس‌ها مواجه می‌شوید.

از این رو، هر زمان که احساس ضرورت مقاومت ناپذیر به خوردن را داشتید، سعی کنید آن را با غذاهای سالم تعویض کنید؛ مخصوصاً زمانی که به دلیل خستگی و یا دسترسی آسان به این مواد غذایی روی می‌آورید.

اگر پرخوری شما ناشی از بیماری‌های روانی است، با پرداختن به این مسئله می‌توانید در نهایت مشکل پرخوری را درمان کنید.