

## کنترل عشق به خوراکی ها

اشتیاق به مواد غذایی در افراد مختلف و بسته به نوع غذاها متفاوت است. پاسخ افراد به این وسوسه ها نیز متفاوت است. بعضی از افراد علی رغم دوست داشتن يك شکلات یا شیرینی، می توانند میزان مصرف آن را کنترل کنند، در حالی که گروه دیگر در برابر این وسوسه ها، هیچ مقاومتی نمی کنند...



اشتیاق به مواد غذایی در افراد مختلف و بسته به نوع غذاها متفاوت است. پاسخ افراد به این وسوسه ها نیز متفاوت است. بعضی از افراد علی رغم دوست داشتن يك شکلات یا شیرینی، می توانند میزان مصرف آن را کنترل کنند، در حالی که گروه دیگر در برابر این وسوسه ها، هیچ مقاومتی نمی کنند.  
در ذیل راه حل های برای کنترل این اشتیاق غذایی در هر دو گروه بیان شده است:

### افرادی که مجاز به مصرف خوراکی مورد تمایلشان هستند:

اگر می توانید میزان خوردن خوراکی مورد دلخواهتان را کنترل کنید و خطر پُرخوری در شما وجود ندارد، می توانید از توصیه های زیر بهره ببرید:

\* مقدار کمی از خوراکی مورد تمایل خود را مصرف نمایید، نه بیشتر. مثلاً به خودتان بگویید من کاکائو می خواهم، اما کالری اضافه نمی خواهم. لذا با خوردن مقدار کمی کاکائو شروع کنید. سپس سراغ غذاهای دیگری بروید که شاید چندان هم مورد اشتیاق شما نباشند.

\* همیشه خوراکی دلخواهتان را همراه با خوراکی دیگری بخورید و آن را به تنهایی مصرف نکنید. مثلاً برای رفع میل شدیدتان به چیپس، می توانید کمی از آن را با ماست یا سس گوجه مصرف نمایید. همچنین می توانید همراه با چیپس از خوراکی های دیگری مثل کرفس و کلم خرد شده استفاده کنید.

به این ترتیب می توانید با استفاده از غذاهای کم کالری مثل سبزیجات، در مقابل مصرف مقدار زیادی چیپس مقاومت کنید و چیپس کمتری بخورید. سبزیجات کالری کمی دارند و غنی از فیبر هستند، لذا به ایجاد احساس سیری در شما کمک می کنند.

\* خوراکی های وسوسه انگیز را در دسترس خود قرار ندهید. خوراکی های مورد علاقه تان مثل شیرینی ها و تنقلات را در خانه نگه ندارید، چون با این کار نمی توانید در برابر خوردن آنها مقاومت کنید و در نهایت هم از آنها خواهید خورد. هر وقت هم دلتان آنها را خواست، به مغازه بروید و مقدار کمی از آنها را بخرید (مثلاً يك پاکت کوچک از شیرینی مورد علاقه تان یا چیپس) و آن را نیز کم کم مصرف کنید.

\* دهان خود را بلافاصله تمیز کنید. پس از خوردن خوراکی مورد علاقه تان، با نوشیدن آب یا زدن مسواک، طعم آن را در دهانتان از بین ببرید، زیرا اگر این طعم مطبوع، برای مدتی طولانی در دهان شما باقی بماند، ممکن است شما را تحریک کند تا مقدار بیشتری از آن را بخورید.

\* برای تمایلات غذایی خود برنامه ریزی کنید. برنامه غذایی روزانه خود را مشخص کنید و 100 تا 150 کالری از کل کالری مصرفی روزانه تان را به تمایلات غذایی خود اختصاص دهید.

مطالعات جدید نشان داده اند برخی از افرادی که می خواستند لاغر شوند، در کنار اجرای يك رژیم لاغری 1400 کالری، امیال غذایی خود را کنترل کردند و توانستند حدود 10 کیلو گرم از وزن اضافی خود را در طی 16 هفته کاهش دهند.

### افرادی که نباید خوراکی مورد تمایلشان را مصرف کنند:

اگر شما جزء افرادی هستید که با دیدن و خوردن کمی از خوراکی مورد علاقه تان، نمی توانید جلوی خود را بگیرید و وسوسه می شوید تا مقادیر زیادی از آن را بخورید، به توصیه های زیر عمل کنید:

\* سعی کنید ذهنتان را از خوراکی مورد علاقه تان منحرف کنید. مثلاً با خواندن يك کتاب داستان، یا تماشای يك فیلم و یا حتی خوردن غذاهای دیگر. شاید اول، انجام این کار سخت باشد، ولی پس از مدتی این اشتیاق، به راحتی در شما کنترل می گردد، نه آن که حذف شود.

\* يك پیاده روی 15 تا 20 دقیقه ای داشته باشید. 15 تا 20 دقیقه، مدت زمان متوسطی است که طول می کشد تا افراد بتوانند تمایل خود به مصرف خوراکی مورد علاقه شان را با انجام ورزش یا پیاده روی سرکوب کنند.

\* با استشمام يك بو مثلاً بوی نعنا، تمایل غذایی خود را سرکوب کنید. بر اساس نتایج يك مطالعه مشخص شد، افرادی که در طی روز، چندین بار بوی نعناع را استنشاق نمودند، حدود 2800 کالری، انرژی کمتری در طی هفته دریافت کردند، زیرا با تمرکز روی يك رایحه، توجه شما از تمایلات غذایی منحرف می گردد.

\* با يك دوست، تماس تلفنی بگیرید. مطالعات انجام شده بر روی موش ها نشان داده است که خوردن غذاهای راحت الحلقوم، روشی برای مقابله با استرس ها است، به عبارتی دیگر گاهی از غذا خوردن به عنوان ابزاری برای آرام شدن و رفع ناراحتی ها، استفاده می گردد. به همین دلیل مواقع پریشانی و ناراحتی، سراغ شیرینی جات می روید. بهتر است در این شرایط به جای درد و دل کرن با

شیرینی ها، با دوست تان تماس بگیرید، یا با همسر تان قدری پیاده روی یا ماشین سواری کنید.

\* با تمایلات غذایی خود دشمنی نکنید و بین خود و تمایلات غذایی تان صلح برقرار کنید. مطالعات نشان داده است افرادی که با تمایلات غذایی خود دشمنی ندارند، بهتر می توانند در برابر آنها مقاومت کنند. اگر یک تمایل غذایی به ذهنتان خطور کرد، لازم نیست خیلی سخت بگیرید و فوراً با آن مقابله کنید، زیرا اگر بخواهید آن را کاملاً از بین ببرید، تمام تمرکز ذهنی شما روی آن خوراکی خاص قرار می گیرد و بدتر کار را برای خودتان سخت تر می کنید و چه بسا تمایل غذایی شما، بیشتر شود. این موضوع به ویژه در کودکان و نوجوانان بسیار مهم است، زیرا کنترل شدید علائق کودکان به تنقلات، اشتیاق آنها را دو برابر خواهد کرد.

پس با تمایلات غذایی خود نجنگید و با افکار تان در مورد آنها زندگی کنید، ولی به افکار تان اهمیت ندهید. به این ترتیب به تدریج افکار و تمایلات غذایی تان، کم رنگ می شوند.

یک راه برای حل این مشکل این است که: فکر کنید چه اهدافی را دوست دارید در زندگی تان دنبال کنید و چه چیزهایی را از زندگی تان خارج کنید، ولی تمایلات غذایی، شما را از انجام آنها باز می دارند؟ مشخص کردن اینکه نهایتاً چه چیز در زندگی برای شما مهم است اجازه می دهد که هدف تان بیشتر از تمایلات غذایی، به رفتارها و عملکردهای تان جهت بدهد.

\* هیچ وقت گرسنه نمانید. شما می توانید در کنار لذت بردن از غذاهای مطبوع و بدون گرسنگی کشیدن، کاهش وزن یابید و این باعث می شود از محرومیت ها و محدودیت ها به سمت آزادی و راحتی حرکت کنید.

به دلیل اشتیاق بیش از حد به مواد غذایی پرکالری، در مراحل اولیه مجبور به حذف این خوراکی ها از برنامه ی غذایی خود هستید، ولی باید دقت کنید که غذاهای سالم را حذف نکنید. به عبارت دیگر گرسنگی در طی روز، علاقه شما را به این وسوسه های غذایی بیشتر می نماید. پس از اینکه مدتی برنامه غذایی کنترل شده را رعایت کردید، حتی می توانید بدون ترس در هفته قدری هم شیرینی بخورید، فقط باید مقدار خوردن آنها را کنترل کنید و از غذاهای سالم و کم چرب، و سالاد و سبزیجات فراوان استفاده نمایید.

اگر شما به شیوه صحیح غذا بخورید و غذاهای سالم را مصرف نمایید، هرگز گرسنه نخواهید ماند. افراد بسیاری هستند که روزانه 3 وعده غذایی اصلی و 2 تا 3 میان وعده می خورند، اما دریافت کالری آنها متناسب است و تمایلات غذایی دیگر، آنها را آزار نمی دهد.

\* برای کنترل وسوسه های غذایی، نیاز به یک دوره مشاوره لازم است. شاید شما کالری همه مواد غذایی را بدانید، ولی به دلیل آن که در کنترل وسوسه های غذایی خود ناموفق هستید، نیاز به یک برنامه ریزی مدون و آموختن روش هایی برای کنترل اشتیاق بیش از حد غذایی خود دارید.

ولی برای کنترل وزن خود همیشه به فرد و یا برنامه ای که غذاهای روزمره شما را دیکته کند، نیاز نخواهید داشت و در طی یک دوره کوتاه مدت خواهید توانست هم از این خورکی ها لذت برده و هم زندگی سالمی داشته باشید.

دکتر حمیدرضا فرشچی متخصص تغذیه - فوق تخصص دیابت و چاقی