



چه کنیم تا عشق نوشابه خوردن از سرمان بیفتد؟

راه‌های مختلفی برای غلبه بر هوس نوشابه خوردن وجود دارد که در این مطلب به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

همشهری آنلاین: راه‌های مختلفی برای غلبه بر هوس نوشابه خوردن وجود دارد که در این مطلب به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم. نوشابه‌های گازدار و شیرین، بخشی از برنامه‌ی غذایی روزانه خیلی از ما محسوب می‌شوند اما این نوشیدنی‌ها برای سلامتی مضرند.

نوشابه‌ها سرشار از قند و ترکیبات شیمیایی هستند و کالری زیادی به بدن می‌رسانند.

در مورد مضرات نوشابه زیاد گفته‌ایم و شما هم زیاد شنیده‌اید. در این مطلب چند توصیه برای مقابله با میل نوشابه خوردن ارائه می‌دهیم. با ما همراه باشید.

یک حساب سر انگشتی بکنید

حساب کنید در طول هفته چقدر نوشابه مصرف می‌کنید. اگر یادتان نمی‌ماند یک دفترچه یادداشت بردارید و میزان نوشابه‌ای که می‌خورید را یادداشت کنید. با یک حساب سرانگشتی میزان قند و کالری که تنها با مصرف نوشابه به بدنتان می‌رسد را حساب کنید. روی بطری نوشابه میزان قند و کالری آن درج شده است.

به خودتان زمان بدهید

اگر نمی‌خواهید این میزان قند و کالری وارد بدنتان شود قدم اول را برداشته‌اید. یعنی قدم ترک نوشابه را. اما خیلی‌ها نمی‌توانند به یک باره نوشابه را کنار بگذارند. بهتر است هفته‌ی اول مصرفتان را 25 درصد و هفته‌ی دوم 50 درصد کاهش دهید و به این ترتیب پیش بروید تا اینکه در هفته‌ی سوم و چهارم مصرف این نوشیدنی آسیب‌رسان را متوقف کنید.

نوشیدنی‌های مشابه پیدا کنید

می‌توانید دوغ یا آب‌های گازدار را جایگزین نوشابه بکنید. سعی کنید خودتان دوغ تهیه کنید تا میزان نمک آن را کنترل کرده باشید. می‌توانید با ترکیب عرق بیدمشک، عرق نعناع، زعفران و کمی نبات هم نوشیدنی خوشمزه‌ای تهیه کنید و با مصرف آن، کم‌کم نوشابه را کنار بگذارید.

اگر میل طعم شیرین دست از سرتان بر نمی‌دارد

اگر عاشق طعم شیرین هستید یک تکه میوه میل کنید یا آدامس بدون قند بجوید.

آب بنوشید

همیشه یک بطری آب دم دستتان باشد و سعی کنید آب زیادی بنوشید. در این صورت تشنگی‌تان را با آب رفع کرده‌اید نه نوشابه.

چای و آب‌میوه‌ها را دریابید

یک بار امتحان کنید. چای سرد هم تا حدودی مزه‌ی نوشابه می‌دهد. آب‌میوه‌های صد در صد طبیعی نیز می‌توانند جایگزین‌های خوبی باشند اما حواستان باشد که آب‌میوه‌ها هم حاوی کالری و قند هستند.

خودتان را آماده کنید

برخی از نوشابه‌ها کافئین نیز دارند. برای همین هم امکان دارد شما علاوه بر این که معتاد نوشابه شده باشید به کافئین موجود در آن نیز وابسته شده‌اید. زمانی هم که شروع به ترک نوشابه می‌کنید امکان دارد که احساس خستگی کنید و یا اینکه حساس و پرخاشگر شوید. برای همین بهتر است با آگاهی و آمادگی اقدام به ترک یا کاهش مصرف نوشابه بکنید.