

## گرسنگی علتی برای افزایش وزن

یک کارشناس تغذیه گفت: گرسنه ماندن سبب افزایش وزن بدن به علت ذخیره‌سازی چربی می‌شود.



یک کارشناس تغذیه گفت: گرسنه ماندن سبب افزایش وزن بدن به علت ذخیره‌سازی چربی می‌شود. «گلزار مولایی» در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه‌ی ایلام، اظهار کرد: چندین اشتباه در تغذیه علت چاقی، ضعف و مشکلات متابولیکی هستند که نخوردن صبحانه این مشکلات را دوچندان می‌کند چون صبحانه سالم نه تنها باعث افزایش انرژی و باز شدن فکر و ذهن افراد می‌شود بلکه سبب مصرف مناسب غذا در وعده‌های غذایی طول روز می‌شود.

وی با اشاره به اینکه خوردن صبحانه به فرد در مصرف کمتر کالری در طول روز کمک می‌کند، ادامه داد: مصرف کالری اثر سیرکنندگی بیشتری در ابتدای روز در فرد نسبت به مصرف همان میزان کالری در ساعت‌های دیگر بوجود می‌آورد بنابراین صبحانه‌ی کامل را با صرف مواد لبنی کم‌چرب، تخم‌مرغ و نان‌های سبوس‌دار در برنامه‌ی غذایی خود بگنجانید. این کارشناس تغذیه راز یک خواب شیرین را در پرهیز از خوردن غذا پیش از خواب دانست و گفت: پرخوری، مصرف غذاهای ادویه‌دار و چرب در ساعت‌های نزدیک به وقت خواب نه تنها سبب افزایش وزن می‌شود بلکه به کاهش کیفیت، مدت خواب، کسالت، خستگی و کوفتگی در روز بعد منجر می‌شود.

مشاور تغذیه بیمارستان طالقانی ایلام تصریح کرد: خوردن غذاهای چرب پیش از خواب سبب کند شدن تخلیه‌ی معده و تشدید سوءهاضمه و مصرف غذاهای ادویه‌دار سبب بروز صدمات و سوزش‌های دستگاه گوارش و نیز سوءهاضمه می‌شود که با توجه به این موارد باید 4 ساعت پیش از خواب از خوردن غذا پرهیز شود و در صورت احساس گرسنگی مقادیری میوه‌ی تازه استفاده شود.

مولایی خوردن وعده‌های پنج یا شش‌گانه غذایی کم حجم را بر وعده‌های پر حجم 3 وعده‌ای در طول روز توصیه کرد و گفت: خوردن غذای سالم و کم‌حجم حاوی کربوهیدرات‌های کمپکس و پروتئین در طول روز اشتهای فرد را کنترل کرده و از پرخوری جلوگیری می‌کند که البته نوبت‌های غذایی بیش از 3 بار سبب سوزاندن مقادیر بیشتری از کالری می‌شود.

وی با اشاره به اینکه گرسنه ماندن سبب می‌شود وزن بدن به علت ذخیره‌سازی چربی افزایش یابد، تصریح کرد: از همین رو فرد به علت محروم ماندن از مواد غذایی به مدت طولانی دچار آشفتگی شده و درست زمانی که آغاز به خوردن غذا می‌کند بدن کالری مصرفی را به چربی تبدیل می‌کند چون زمان وعده‌ی غذای بعدی را نمی‌داند از همین رو اگر قصد گرسنگی برای کاهش وزن را دارید از برنامه‌ی رژیمی دیگر مثل ورزش مناسب بجای گرسنگی استفاده کنید و در طول این دوره از میوه و سبزیجات، حبوبات، گوشت‌های کم چرب و ماهی استفاده کنید.

مشاور تغذیه‌ی بیمارستان طالقانی ایلام همچنین با بیان اینکه حین کار کردن نباید غذا خورد چون علاوه بر پرخوری سبب افزایش وزن نیز می‌شود، خاطرنشان کرد: تماشای تلویزیون، مکالمه‌ی تلفنی یا بازی رایانه‌ای بعنوان عوامل خارجی پرت‌کننده‌ی حواس سبب می‌شود که متوجه نشانه‌های سیر شدن نشوید و خوردن را ادامه دهید پس سعی کنید در هر لحظه فقط بر روی یک چیز تمرکز کنید و اگر می‌خواهید دهانتان مشغول باشد بجای مواد خوراکی از آدامس برای سرگرمی استفاده کنید.