

چرا باید قبل از سیر شدن از سر سفره بلند شویم؟

بزرگان دینی ما نیز همیشه بر این اصل تاکید کرده‌اند. این کار باعث می‌شود که کالری زیاد و بی‌استفاده وارد بدن نشود و بدن از هر آن چه مصرف کرده است به بهترین نحو استفاده کند.



- همشهری آنلاین: بزرگان دینی ما نیز همیشه بر این اصل تاکید کرده‌اند. این کار باعث می‌شود که کالری زیاد و بی‌استفاده وارد بدن نشود و بدن از هر آن چه مصرف کرده است به بهترین نحو استفاده کند.

این روزها همه‌ی ما در مقایسه با 50 سال گذشته روزانه حدود 140 کالری کمتر می‌سوزانیم؛ به خاطر اینکه در گذشته کارهای روزمره نیاز به تلاش فیزیکی بیشتری داشت و مردم بیشتر راه می‌رفتند؛ اما با تکنولوژی‌های جدید، فعالیت‌های فیزیکی کاهش پیدا کرده است و مردم بی‌تحرك‌تر شده‌اند. محققان بر این باور هستند که برای مقابله با اثرات این تغییرات و جلوگیری از چاقی لازم است ورزش کنیم و بدون اینکه کاملاً سیر شده باشیم دست از غذا بکشیم. در این مطلب به شما خواهیم گفت که چرا قبل از اینکه کاملاً سیر شویم باید از سر سفره یا میز غذا بلند شویم.

پرنکردن معده تا آخرین حد، امید به زندگی را افزایش می‌دهد

محققان سال‌ها سبک زندگی اهالی جزیره اوکیناوا را که به داشتن طول عمر و سلامتی بالا معروف هستند زیر نظر گرفتند. آن‌ها می‌خواستند بدانند دلیل اینکه این مردم بدون رنج بردن از بیماری‌های جدی تا 100 سالگی عمر می‌کنند چیست. محققان متوجه شدند بین این اهالی قانون Hara Hachi Bu حکمفرماست به این معنی که قبل از سیر شدن کامل دست از غذا بکش! البته بزرگان دینی ما نیز همیشه بر این اصل تاکید کرده‌اند. این کار باعث می‌شود که کالری زیاد و بی‌استفاده وارد بدن نشود و بدن از هر آن چه مصرف کرده است به بهترین نحو استفاده کند.

همه چیز را با هم و بیش از اندازه خوردن باعث پیری می‌شود

هر اندازه که غذای بیشتری بخورید بدنتان با سرعت بیشتری به سوی پیری می‌رود. در هر وعده‌ی غذایی بدن باید مواد غذایی را به انرژی تبدیل کند. بنابراین در این روند ترکیبات متعددی حاصل می‌شود که در بین آن‌ها رادیکال‌های آزاد نیز تولید شده و باعث اکسایش و پیری سلول‌های بدن می‌شوند. در واقع هر چه روند تبدیل مواد غذایی بیشتر و طولانی‌تر باشد میزان رادیکال‌های آزاد تولید شده نیز بیشتر خواهد شد. اگر می‌خواهید جوان‌تر، سالم‌تر و شاداب‌تر باشید کمی قبل از سیر شدن، دست از غذا بکشید.

غذای خیلی سنگین باعث بروز سردرد می‌شود

زمانیکه پرخوری می‌کنید هضم غذا به کندی انجام می‌شود؛ بنابراین باعث بروز رفلاکس، گاز معده و نفخ می‌شود. تمام این «حرکات» باعث فعال شدن عصب واگ می‌شود که رابط مغز و سیستم گوارش و کنترل کننده حرکت غذا در معده است. به همین دلیل می‌شود که معده «مغز دوم» گفت. زمانی که شما با پرخوری، کار بیشتری از معده می‌کشید باید منتظر بروز بی‌قراری عمومی، حالت تهوع و سردرد نیز باشید.

حتی یکبار پرخوری نیز کار را خراب می‌کند

بدن ما حافظه‌ی فوق‌العاده‌ای دارد و بعد از زیاده‌روی دچار مشکل می‌شود. نتایج بررسی‌های محققان دانشگاه سوئدی لینکوپینگ نشان می‌دهد مازاد چربی‌های که بعد از صرف یک غذای خیلی سنگین در بدن تجمع می‌کند به دو سال زمان برای دفع شدن نیاز دارد. آن هم به شرطی که رژیم بگیرید و ورزش کنید. بنابراین اگر نمی‌خواهید چربی بیشتری در بدن‌تان تجمع کند و زحمت بیشتری برای آب کردن آن‌ها بکشید قبل از سیر شدن دست از غذا بکشید.

معده را پر از غذا کردن، در تنفس ایجاد مشکل می‌کند

یکبار امتحان کنید. بعد از پرخوری کردن سعی کنید آواز بخوانید. خواهید دید که نفس‌تان بالا نمی‌آید چه برسد به این که بخواهید آواز هم بخوانید. به خاطر اینکه مصرف میزان زیادی از غذاهای جامد و مایع باعث افزایش حجم معده می‌شود و

ورودی هوای ریه‌ها و حرکات طبیعی دیافراگم را به زحمت می‌اندازد. این مسایل نیز در تنفس راحت مشکلاتی ایجاد می‌کنند.

پرخوری باعث بروز اختلالاتی در خواب می‌شود

همه افراد بعد از خوردن یک غذای چرب و سنگین معمولا احساس خستگی و خواب آلودگی می‌کنند. اما زمانیکه سر روی بالش می‌گذارند موفق به خوابیدن نخواهند شد. دلیل این خواب آلودگی به خاطر در هم آمیختگی هورمونی یعنی لپتین و هیپوکرتین است. باید بدانید که غذا خوردن زیاد و سیر شدن باعث می‌شود که در خواب شما اختلالاتی به وجود بیاید و نتوانید تمام شب خواب راحت و خوبی داشته باشید.

پرخوری کردن می‌تواند خطر سکته قلبی را افزایش دهد

فراموش نکنید که پرخوری و مصرف غذای سنگین سرشار از چربی یکی از عوامل اصلی افزایش تری گلیسیرید است. این مشکل در بین افراد مستعد و ضعیف خطر انفارکتوس یا همان سکته قلبی را بالا می‌برد.

پرخوری اعتماد به نفس را کاهش می‌دهد

این اتفاق معمولا بیشتر در بین خانم‌ها اتفاق می‌افتد. معمولا خانم‌ها بعد از پرخوری و مصرف غذاهای سنگین دچار عذاب وجدان می‌شوند و با وجود اینکه به خود قول می‌دهند این عمل را تکرار نخواهند کرد اما هیچ چیز نمی‌تواند احساس ناخوش آیند آن‌ها را از بین ببرد. واقعیت این است که پرخوری در یک وعده غذایی روی خلق و خوی افراد تاثیر منفی می‌گذارد و در طولانی مدت می‌تواند تا از دست دادن اعتماد به نفس نیز پیش برود. این افراد از این که نمی‌توانند خود را کنترل کنند دچار افسردگی و از دست دادن عزت نفس می‌شوند.

توجه توجه

توجه داشته باشید زمانیکه خوردن یک غذای سنگین را به پایان می‌رسانید بدن دیگر نیازی به غذا احساس نمی‌کند. یعنی اینکه مغز دستور توقف خوردن را داده است.

مغز ارگان موظف به اعلام سیری است. اما این علامت را خیلی دیر ارسال می‌کند. یعنی حدود 20 دقیقه بعد از اینکه معده پر از غذا می‌شود مغز دستور سیری و توقف غذا را ارسال می‌کند. محققان توصیه می‌کنند که قبل از سیری کامل دست از غذا بکشید چون معده‌تان پر از غذا شده است و فقط لازم است که مغز پیام سیری را ارسال کند. یادتان باشد که همیشه به میزان نرمال غذا بخورید و پرخوری نکنید.

منبع: تبیان