



افراد پرخور با سبزیجات خود را سرگرم کنند

پرخوری و اشتهای کاذب از جمله معضلاتی است که افراد گاهی به آن دچار می‌شوند.

پرخوری و اشتهای کاذب از جمله معضلاتی است که افراد گاهی به آن دچار می‌شوند.

پیام فرح بخش متخصص تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران بیان کرد: به طور کلی خوردن غذا به فرد آرامش می‌دهد خصوصا مصرف خوراکی‌های شیرین که سبب ترشح هورمون سروتونین در مغز شده و احساس خوشایند آرامش را در فرد ایجاد می‌کند، در این میان برخی افراد غذا می‌خورند تا خود را آرام کنند نه این که احساس گرسنگی خود را رفع کنند در واقع شخص با خوردن خود را سرگرم می‌کند.

وی اذعان کرد: یکی از راههای مهار اشتهای کاذب استفاده از غذاهایی است که ارزش غذایی کمی دارند و شخص را سرگرم می‌کند، یکی از این مواد غذایی سبزیجات هستند که به دلیل کالری کم برای مهار اشتهای کاذب مناسب هستند یک واحد سبزیجات پخته 25 کالری انرژی دارد و تقریباً روزانه مقدار ناچیزی از کالری مصرفی فرد را به خود اختصاص می‌دهند به همین دلیل سبزیجاتی مانند هویج، کاهو، کلم، خیار، گوجه، قارچ و کرفس بهترین گزینه هستند چرا که منبع خوب ویتامین بوده و هم اشتهای فرد را سرکوب می‌کند.

وی خاطر نشان کرد: از دیگر راهکارهای مهار این معضل ترک محلی است که غذا در دسترس قرار می‌گیرد همچنین جویدن آدامس و شروع فعالیت‌های فیزیکی چون ورزش می‌توانند مفید واقع شوند.