



## جلوگیری از پر خوری عصبی و مصرف بی رویه کربوهیدرات ها (شیرینی جات )

در نوزادی هرگاه گرسنه هستیم غذا می خوریم و هر وقت احساس سیری می کنیم از مصرف شیر و غذا ممانعت می کنیم ولی در بزرگسالی عوامل بسیاری غیر از غذا احساس گرسنگی بر روی مصرف انواع مواد غذایی مخصوصاً شیرینی جات تأثیر می گذارند. بطور کلی  $\frac{1}{4}$  کل غذای روزانه برای بدن ما مفید می باشد.

عوامل روحی مانند شادی، خشم و افسردگی عوامل فرهنگی مانند عادات غذایی خانواده و سنت ها مانند نذری اربعین، عاشورا تاسوعا، جمعه ظهرها و عوامل اجتماعی مانند انواع مهمانی ها و روابط با دوستان.

حال سؤال اصلی این است که چگونه وقتی گرسنه نیستیم، بی دلیل غذا یا تنقلات مانند انواع شیرینی جات مصرف نکنیم؟

**۱- بدن خود را گرسنه نگه نداریم:** وقتی از وزن خود یا شکل اندام خود راضی نیستیم یا حتی بسیار مشغول به انجام کارهای خانه و حتی کارهای اداری یا سرکار هستیم، از خوردن غذا در ساعات مناسب اجتناب می کنیم.

صبحانه مصرف نمی کنیم چون وقت نداریم یا بالای وزنه رفته ایم و وزنه خود را در صبح هنگام دوست نداریم، در صورتی که مصرف صبحانه باید ۲۰-۳۰٪ کل غذای روزانه باشد تا موتور سوخت و ساز متابولیسم ما راه بی افتد، مخصوصاً مواد پروتئین به راه انداختن این موتور کمک می کنند. بهترین مجموعه ای که می توانیم صبح در برنامه غذایی خود بگنجانیم یک عدد نان تست یا پروتئین سفیده تخم مرغ یا حتی پنیر بی نمک با گردو می باشد.

وقتی بدن خود را گرسنه تا عصر هنگام نگه می داریم پس از مصرف غذای اصلی به خورده خواری و مصرف تنقلات روی می آوریم زیرا هورمون سروتونین در مغز به حداقل رسیده است سیگنال اشتباه به قسمت گرسنگی (هیپوتالاموس) می رسد.

**۲- آرام غذا خوردن:** درست غذای خود را بجوید و آرام بخورید و لذت ببرید، در شتاب غذا خود را مصرف کنید ( نه داخل

یخچال یا سراجاق گاز ) و مابین مصرف غذای خود جرعه های کمی آب بنوشید. اصلاً در مقابل تلویزیون و یا کامپیوتر غذا مصرف نکنیم.

در تحقیقات نشان داده شده است که در افراد لاغر ۱۲ دقیقه طول می‌کشد تا احساس سیری به مغز رسد و در افراد چاق حدود ۲۰ دقیقه. پس آرام غذا میل کنید تا به پرخوری نرسید چند لقمه اول غذا بالاترین لذت را به شما می‌دهد. سپس پس از مصرف ۳-۴ لقمه صبر کنید... آیا هنوز گرسنه هستید؟!

**۳-** از خوردن با چنگال به جای قاشق و در بشقاب کوچک‌تر برای جلوگیری از پرخوری استفاده کنید.

**۴-** همیشه در منزل سبزیجات مانند هویج و کرفس و یا انواع آجیل خریداری کنید تا تنقلات غیر مفید مصرف نکنید. بهترین کار نخردن است. (چیپس و پفک، شکلات، انواع کیک) نخرید.

**۵-** در صورت علاقه مند بودن به شیرینی جات از مواد قندی طبیعی مانند خرمالو، موز، انجیر خشک و کشمش استفاده کنید.

و در انتها می‌توانیم ویتامین و مکمل‌هایی به شما توصیه کنیم که پرخوری عصبی و میل به شیرینی و نان و برنج را در شما می‌کاهد:

☞ منیزیم ۲۵۰ - ۳۰۰ میلی گرم ساعت ۴ عصر: زیرا تمایل به مصرف شیرینی جات به دلیل افت هورمون سروتونین که هورمون شادی بخش است و مصرف منیزیم به آن کمک می‌کند.

☞ مصرف اسید آمینه گلوتامین روزانه ۱۰ صبح و حتماً آزمایش خون هر ۶ ماه یکبار انجام شود، زیرا بطور مثال کمبود منیزیم در بدن میل به مصرف شکلات را بسیار افزایش می‌دهد.

نکته بعدی در ارتباط با مصرف شیرینی جات بعد از غذا است که هر چقدر ما، در وعده اصلی خود کربوهیدرات بیشتری مصرف کنیم یعنی از نان و برنج استفاده کنیم؛ دارای افت قند در بدن شده و ۳۰ دقیقه بعد از آن احساس نیاز به مصرف مواد قندی می‌کنیم، در این فصل میوه خرمالو توصیه می‌گردد زیرا سبب ترشح بیشتر اسید معده و هضم غذا می‌گردد.

امید است مطالب فوق بتواند اندامی زیبا و سلامت بدن در شما را به ارمغان بیاورد.

**نگار بلورفروشان**

**متخصص تغذیه**