



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

آنچه می خوریم بر احساسات ما تأثیر می گذارد، ما با کنترل اشتها و کاهش یا حفظ وزن خود می توانیم احساس آرامش و رضایت شخصی بیشتری بکنیم و به آرامش برسیم.

عواملی که بر روی خوردن ما تأثیر می گذارد ؛

عوامل فرهنگی : به طور مثال روغن حیوانی در بسیاری از خانواده ها مرسوم است و یا مصرف شیرینی جات و مواد قندی بعد از وعده اصلی یا در ایام محرم و یا ماه رمضان زولبیا و بامیه ، حلوا ، شله زرد که تمامی این مواد پر کالری است و فقط ما بی دلیل به آن عادت کرده ایم که می بایست عادت اشتباه را ترک کرد.

عوامل اجتماعی : خوردن های دسته جمعی و اصرار و تعارف مانند جمعه ظهرها ، یا در محیط کار به دلیل لذت بردن از هم صحبتی ، جلوی تلویزیون و فیلم . (حتی کودکان در مدرسه) که می بایست با مشغول کردن خود به عوامل محیطی دیگر از انجام دادن آن اجتناب کنیم .

عوامل فردی : مانند افسردگی ها و یا عصبانیت که مصرف مواد قندی را افزایش می دهد مواد قندی در مغز به سروتونین تبدیل می گردد که عامل شادی است ما می بایست به جای شیرینی جات و مواد قندی مصنوعی از مواد غذایی مفید مانند شیر و عسل و کنجد استفاده کنیم که در مغز سروتونین می سازند.

عوامل خانوادگی : مخصوصاً برای خانم ها که می بایست با همسر شام میل کنند . (بهترین راه پخت و پز مواد غذایی سالم و کم چربی و تهیه سالاد است که می توانید با همسر خود همراهی کنید).

در کوتاه مدت می توان با خوردن مواد غذایی پر خشم و احساسات منفی غلبه کند ولی در دراز مدت چاقی و افزایش وزن اعتماد به نفس را کاهش داده و احساسات منفی و استرس را افزایش دهد.

نمونه ای از رفتارهای مثبت برای کاهش وزن :

❖ عکسی از لاغری و اندام متناسب خود یا ایده آل خود را به یخچال بزنید.

❖ قبل از هر وعده غذایی آب بنوشید.

❖ من می توانم و اراده دارم .

❖ باید دلیل پر خوری را پیدا کنم تا با آن مبارزه کنم.

❖ هنگام عصبانیت و ایستاده غذا میل نکنید.

- ❖ اگر قادر به رعایت یک وعده غذایی نشدید مابقی رژیم غذایی متخصص تغذیه را رعایت کنیم.
- ❖ هنگام خرید توجه نمایید، اشتباه نکنید ، تنقلات نخرید ، مواد غذایی سالم خریداری کنید.
- ❖ گرسنه ماندن تا شامگاه و بعد پر خوری بیشترین دلیل افزایش وزن در افراد چاق می باشد.
- ❖ جلوی تلویزیون بدون شمردن کالری ها یا بدون توجه به حجم غذا سر یخچال ، کنار اجاق گاز از داخل قابلمه غذا مصرف نکنید.
- ❖ یک روز جمعه خوردن آزاد تمام زحماتی یک هفته از بین می رود ، روز آزاد برای غذا خوردن وجود ندارد.

روی باورهای غلط خط بکشیم مانند :

- افراد چاق متابولیسم پایین دارند یا
- من آب بخورم چاق می شوم.
- ویا من به طور ژنتیکی چاق هستم.
- و یا من اراده ندارم.
- و یا اگر وزن کم کنم بر اثر مرور زمان دوباره چاق می شوم.

روشهای جالب و جدید برای افزایش متابولیسم و کاهش وزن :

- روزانه ده قطره افشره لیمو ترش و زیره سیاه مصرف کنید.
- روزانه دو عدد قهوه تلخ خورده شود.
- روزانه یک عدد گریپفروت میل کنید.
- با سالاد خود سرکه سیب فراوان استفاده کنید.
- حجم مواد گوشتی را افزایش دهید ؛ بدن برای هضم پروتئین ها انرژی بیشتری استفاده می کند.
- نمک را از سفره غذایی حذف کنید.
- آب جعفری و کرفس را با لیموترش و زنجفیل صبح ها استفاده کنید.

امید است با نکات ذکر شده اندامی زیبا و مهم تر از همه رضایت مندی شخصی برای خود ایجاد کنید.

نگار بلور فروشان
متخصص تغذیه