

## اشتباهات مردم در غذا خوردن

در دنیای پرسرعت اینترنت ، ماشین های خودپرداز، اتومبیل های تند رو و غذاهای حاضری، حفظ عادت های سالم و مناسب غذایی دشوار به نظر می رسد. غذا خوردن که پیش از این یک اولویت مهم محسوب می شد، به موضوعی جنبی تبدیل گشته است که توجه زیادی به آن نشده و معمولاً در لابه لای کارهای دیگر روزانه گنجانده می شود. گذشته از این، برخی از عادت های غذایی که به تصور شما موجب کاهش وزن می گردند، در واقع ممکن است منجر به افزایش وزن هم شوند. خوشبختانه ترک عادت های غذایی غلط آسان بوده و وقت زیادی نمی گیرد و موجب می شود تا از زندگی سالم تر و اندامی متناسب تر برخوردار شده و از غذا خوردن بیشتر لذت ببرید. برخی از این عادت های نادرست بشرح زیر می باشند :

### 1- نخوردن صبحانه

نخوردن صبحانه یک اشتباه بزرگ محسوب می شود. صبحانه سالم نه تنها باعث افزایش انرژی و باز شدن فکر و ذهن می گردد، بلکه موجب انتخاب و مصرف مناسب وعده های غذایی دیگر در طی روز خواهد شد. همچنین خوردن صبحانه ممکن است به شما در مصرف کمتر کالری در ادامه روز کمک نماید. یک تحقیق دانشگاهی نشان داده که مصرف مقداری کالری مشخص در ابتدای روز (یعنی در صبحانه) اثر سیر کنندگی بیشتری نسبت به مصرف همان مقدار کالری در ساعت های بعدی خواهد داشت که این امر موجب کاهش مجموع کالری مصرفی در طی روز می گردد.

**راه حل:**

خوردن صبحانه مناسب احتمال بکارگیری عادت های نادرست غذایی را در وعده های دیگر کاهش می دهد. صبحانه را کامل صرف نمایید و از شیر و سایر مواد لبنی، عسل، سبزیجات، تخم مرغ و نان های سبوس دار استفاده کنید.

### 2- غذا خوردن پیش از خواب

اگر می خواهید رویاهای شیرین ببینید، پیش از خواب از غذا خوردن دوری کنید. با اینکه نتایج قطعی مبنی بر افزایش وزن بر اثر خوردن غذا پیش از خواب وجود ندارد، ولی پرخوری و مصرف غذاهای ادویه دار و چرب، 3-1 ساعت پیش از خواب منجر به کاهش کیفیت و مدت خواب و در نتیجه موجب احساس کسالت، خستگی و کوفستگی در روز بعد خواهد شد. خوردن غذاهای چرب پیش از خواب سبب کند شدن تخلیه معده و تشدید سوءهاضمه؛ و مصرف غذاهای ادویه دار منتهی به صدمات و سوزش های قلبی و نیز سوء هاضمه خواهد شد.

**راه حل:**

سعی کنید حداقل 4 ساعت قبل از خواب غذا بخورید و چنانچه پیش از خواب احساس گرسنگی کردید مقداری میوه جات تازه مصرف نمایید.

**3- پرخوری:** شاید اگر پرخوری های رایج مربوط به مصرف سبزیجات می شد، متخصصان تغذیه مشکلی با این نوع خوردن پیدا نمی کردند، اما متأسفانه پرخوری معمولاً در مورد غذاهای چرب و نشاسته دار اتفاق می افتد. زیاده روی در مصرف این نوع مواد غذایی منجر به افزایش وزن و نارضایتی شده و جنبه اجتماعی خوشایندی به دنبال نخواهد داشت.

#### راه حل:

وعده های غذایی خود را بجای 3 وعده ی پرحجم، به 5 یا 6 وعده کم حجم تر تقسیم کنید. خوردن غذاهای سالم و کم حجم حاوی کربوهیدرات های پیچیده و پروتئین در طول روز نه تنها اشتهای شما را کنترل می کند، بلکه احتمال پُرخوری را نیز کاهش خواهد داد. تعدد وعده های غذایی همچنین باعث سوزانده شدن مقدار بیشتری کالری می گردد، چرا که متابولیسم بدن همواره به فعالیت می پردازد.

#### 4- گرسنه ماندن

برخلاف تصور همگان ، گرسنه ماندن باعث می شود وزن بدن به دلیل ذخیره سازی چربی افزایش یابد. هنگامی که برای مدتی طولانی غذا نمی خورید، بدن شما به دلیل محروم ماندن از مواد غذایی دچار آشفته گی می گردد و هنگامی که دوباره شروع به خوردن می کنید، بدن شما گمان می کند که باید کالری مصرفی را به چربی تبدیل نماید، چون نمی داند چقدر طول می کشد که دوباره غذا بخورید. بنابراین چربی ها با شما باقی می مانند.

#### راه حل:

اگر هدفتان از گرسنگی کشیدن کاهش وزن است، باید در برنامه رژیمی خود تجدید نظر نمایید. بجای گرسنگی، یک برنامه مناسب ورزشی برای خود تعیین نموده و بیشتر به باشگاه بروید. از میوه جات، سبزی جات، حبوبات، گوشت های کم چرب و ماهی استفاده کنید. سعی کنید 4 یا 5 بار در هفته طبق یک برنامه منظم ورزش نمایید. بهترین روش کاهش وزن، تمرینات مرتب ورزشی و رژیم غذایی مناسب است، نه محروم کردن بدن از مواد غذایی مورد نیاز آن هم به مدت طولانی.

#### 5- انجام کاری دیگر به همراه غذا خوردن

نه تنها پرداختن به کاری دیگر، همزمان با غذا خوردن موجب ریخت و پاش وسایل در اطراف شما می شود، منجر به پُرخوری و در نتیجه افزایش وزن نیز خواهد شد. اگر هنگام تماشای تلویزیون، صحبت با تلفن یا بازی ویدئویی مشغول غذا خوردن شوید، این عوامل خارجی باعث می شوند توجه کمتری به احساس سیری داشته باشید و بیشتر از حد نیازتان غذا بخورید. به علاوه وقتی در حین انجام کاری شروع به غذا خوردن می کنید، دیگر توان توقف نخواهید داشت، چرا که عمل خوردن تبدیل به حرکتی غیر هوشیارانه و بدون توقف می شود.

#### راه حل:

سعی کنید در هر لحظه فقط روی یک چیز تمرکز نمایید. چرخ زدن در آشپزخانه هنگام صحبت با تلفن، ایده ی مناسبی نیست. اگر فقط می خواهید دست یا دهانتان مشغول باشد، سرگرمی غیر از مواد خوراکی پیدا کنید. آدامس بجوید یا گیتار بنوازید.

#### 6- سریع خوردن غذا

زندگی به سرعت می گذرد. ولی آیا دوست دارید زندگی شما نیز سریع تمام شود؟ بعید است. دفعه بعد سعی کنید غذای خود را آهسته تر بخورید، چون سریع غذا خوردن کمکی به شما نکرده و برعکس باعث افزایش وزن شما می گردد. از زمان شروع غذا تقریباً 20 دقیقه طول می کشد که علائم سیری به مغز برسند، بنابراین اگر شما ظرف 5 یا 6 دقیقه غذای خود را تمام کنید، مغز فرصتی پیدا نمی کند که به بدنتان بگوید که سیر شده اید و این باعث زیاده خوری و پُر کردن معده بیش از مقدار مورد نیاز خواهد گردید.

#### راه حل:

آهسته غذا بخورید. آرامش داشته باشید. خوب غذا را بجوید و از مزه غذا لذت ببرید. در این صورت مغز شما متوجه می شود که در حال غذا خوردن هستید. بنابراین می تواند به بدنتان بگوید که سیر شده اید.

## 7- آب نخوردن به اندازه کافی

پوشیده نیست که آب مایعی حیات بخش برای همه موجودات از جمله انسان است. نکته جالب اینجا است که ننوشیدن مقدار کافی آب در طول روز، سوخت و ساز بدن را کند نموده و ممکن است باعث اضافه وزن نیز بشود. آب ماده ای ضروری برای فعالیت های متابولیک بدن، از جمله سوزاندن کالری محسوب می گردد.

### راه حل :

تا زمانی که در کویر لوت زندگی نمی کنید، آب فراوانی در اطراف شما وجود دارد و باید 8 تا 10 لیوان از آن بنوشید و اگر ورزش می کنید، حتی بیشتر از این مقدار. خوردن آب به جای انواع نوشابه نیز بسیار مناسب است. نوشابه ها معمولا زودتر احساس تشنگی را نسبت به آب از بین می بردند و دارای کالری های بی ارزش بوده و باعث می شود بعد از 30 دقیقه مجددا احساس گرسنگی نمایید.

## 8- نخوردن میوه و سبزیجات به مقدار کافی

بسیاری از مواد غذایی مورد نیاز بدن در انواع میوه و سبزی وجود دارند که امتناع از خوردن آنها باعث بروز کمبودها و مشکلاتی در بدن خواهد شد.

### راه حل:

تنها راه تامین مواد معدنی و ویتامین های مورد نیاز بدن، مصرف میوه و سبزیجات تازه و خالص می باشد. بنابراین باید سعی شود این مواد را جزء لاینفک رژیم غذایی قرار داده و همیشه به مقدار کافی از آنها استفاده نمایید.

## 9- خوردن تنقلات هنگام گرسنگی

خوردن تنقلات هنگام گرسنگی باعث ایجاد عادت های غذایی ناسالم می شوند. استفاده از مواد غذایی کم ارزش و شکم پُرکن مانند شکلات، چیپس و پفک، تنها باعث به هم خوردن برنامه ی غذایی شده و مشکلاتی را برای بدن به همراه خواهد داشت.

### راه حل:

با شکم سیر از خانه خارج شوید. گرسنگی ممکن است منجر به خریدن و خوردن تنقلات گردد. شکلات، پفک و چیپس هیچ کدام نمی توانند جای یک صبحانه، نهار و شام سالم و رضایت بخش را بگیرند.

## خوب بخورید، خوب زندگی کنید

برنامه های غذایی ساده و دخیل نمودن خوردنی های سبک و سالم می تواند تغییرات زیادی را در رژیم غذایی ایجاد کند. تناسب اندام داشته باشید، انرژی خود را افزایش دهید و از غذا خوردن لذت ببرید.

با ما همراه باشید؛مدینه فاضله