

آرامش خود را به هنگام غذا خوردن حفظ کنید!

یکی از مهم ترین عادات سالم در تغذیه، آرام خوردن غذا و کامل جویدن آن است. تند خوردن غذا، مبارزه با سلامت است. خوردن غذا با عجله، از انرژی و سلامتی شما می کاهد. ممکن است فکر کنید با سریع غذا خوردن کارایی خود را افزایش می دهید، اما این اشتباه است. خستگی ناشی از تند خوردن غذا به مراتب از صرفه جویی در زمان بیشتر است؛ بنابراین به زمان صرف غذا احترام بگذارید. یادتان باشد که زمان غذا خوردن فرصت ایجاد انرژی است.

اغلب افراد عادات بدی دارند و غذا را با سرعت می خورند؛ افرادی که غذا را با شتاب و عصبانیت می خورند و میکروب های زیان آور را تقویت می کنند و سپس از نفخ شکم و گاز معده به یبوست و اختلالات دیگر دستگاه گوارش مبتلا می شوند. چنانچه غذا به خوبی جویده و خرد نشود و یا آنزیم پتیلین موجود در بزاق آغشته نگردد، اولین مرحله هضم به خوبی انجام نشده، در نتیجه در هضم و جذب مواد غذایی اختلالاتی ایجاد می شود که می تواند موجب سنگینی، احساس پری در دستگاه گوارش، دل درد و ناراحتی های گوارشی شود.

تند غذا خوردن، بر فاصله زمانی میان ورود غذا به دستگاه گوارش تا فعال شدن مکانیسم هایی در ایجاد احساس سیری در مراکز اصلی مغز نقش دارند. تأثیر می گذارد و باعث می شود فرد دیرتر احساس سیری کند، در نتیجه زمان کافی برای ایجاد احساس سیری فراهم نمی شود و فرد غذای بیشتری مصرف می کند. افرادی که آرام تر غذا می خورند، وزن کمتری دارند و این نتیجه تمام آن تحقیقاتی است که در طی سال ها پزشکان انجام داده اند. آنها معتقدند هر چه فرد آرام تر غذا بخورد زودتر احساس سیری می کند و کمتر غذا می خورد.

ایجاد فاصله زمانی بین لقمه های غذا، مکانیزم ایجاد احساس سیری را فعال می کند. تند خوردن موجب تحریک بیشتر اسید معده می شود. افرادی که تند غذا می خورند غالباً پرخور هم هستند.

فردی که به سرعت لقمه‌های غذا را بر می‌دارد و در دهان می‌گذارد، با هر لقمه مقداری هوا نیز می‌بلعد که این هوای اضافی در معده تولید گاز کرده و نهایتاً یکی از ناراحتی‌های گوارشی، یعنی نفخ را که می‌تواند مزمن هم باشد به وجود می‌آورد.

به سرعت غذا خوردن، هضم را دشوار می‌کند؛ بنابراین وقت بگذارید و آهسته غذا بخورید. آرامش درون، در هنگام غذا خوردن موجب هضم مطلوب غذا آسان آن می‌گردد. بنابراین غذا را با آرامش و بدون شتاب بخورید و اندیشه خود را بر مزه و طعم غذایی که می‌خورید، متمرکز سازید. آهسته خوردن غذا و خوب جویدن آن، علاوه بر کمک به دستگاه گوارش، موجب می‌شود تا شما هر چه زودتر احساس سیری نمایید. غذا را به مدت زیادی بجوید و آن قدر بجوید تا به ذرات ریزی تبدیل شود که شیره‌های معده بتوانند زود با آن مخلوط شوند.

از زمان شروع غذا در حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا علائم سیری به مغز برسد، بنابراین اگر ظرف ۵ تا ۶ دقیقه غذای خود را تمام کنیم مغز دیگر فرصتی پیدا نمی‌کند که فرمان سیری را به کل بدن بدهد و این باعث زیاده‌خوری و پر کردن معده بیش از مقدار مورد نیاز خواهد شد؛ بنابراین آرامش و آهسته خوردن علاوه بر آن که باعث بهتر جویدن می‌شود، بلکه به ما کمک می‌کند تا از مزه غذا لذت ببریم و در آخر مغز ما فرصتی پیدا می‌کند تا به بدن فرمان سیر شدن بدهد.

غذا خوردن با آرامش می‌تواند سلامت تان را افزایش دهد، اما غذا خوردن با شتاب زدگی موجب سوءهاضمه و نفخ می‌شود و روز ما را خراب می‌کند. داشتن وقت کافی در زمان صرف غذا بسیار مهم است و باید از شتاب و عجله هنگام غذا خوردن پرهیز شود. کسانی که غذای خود را می‌بلعند، آمادگی ابتلا به بیماری‌های سوءهاضمه را دارند. یکی از عادت‌های نادرستی که امروزه به علت ماشینی شدن زندگی و صنعتی شدن بسیاری از کشورها، در بین جوامع گوناگون رایج است، تند غذا خوردن و خوب نجویدن غذا است. در محیط امن و آرام خانواده، که افراد فرصت زیادی برای غذا خوردن دارند و با آرامش بیشتری غذا می‌خورند، مشکل تند غذا خوردن بروز نمی‌کند.

شتاب زدگی به هنگام صرف غذا و خوب نجویدن آن، اشکالاتی برای سلامت انسان در بر دارد. شتاب در خوردن غذا به مانند سست کردن ریشه های درخت است. سعی کنید غذا خوردن خود را منظم کنید. بیش از این که لقمه قبلی غذا را بخورید، از پر کردن قاشق بعدی خودداری کنید. سریع غذا خوردن هیچ کمکی به ما نمی کند و برعکس باعث اختلال در سیستم بدن و اضافه وزن می شود. غذا خوردن سریع، احتمال چاقی را افزایش می دهد. تند غذا خوردن تا زمان سیری کامل، احتمال چاقی را سه برابر افزایش می دهد.

پژوهشگران ژاپنی می گویند کسانی که غذای خود را به سرعت می بلعند و تا زمانی که احساس سیری کنند به غذا خوردن ادامه می دهند سه برابر کسانی که به آرامی غذا می خورند چاق می شوند. پژوهشگران دانشگاه اوزاکا ژاپن دریافتند کسانی که هم تند و هم تا سیری کامل به غذا خوردن ادامه می دهند در حدود سه برابر هم سالان خود احتمال دارد مشکل اضافه وزن پیدا کنند.

توصیه های مهم:

- هنگام خوردن غذا، آرامش خود را حفظ کنید و در حالت روحی مناسبی باشید. قبل از آن که غذا بخورید در کنار میز یا سفره غذا تأمل کنید، شکرگزاری کنید و آرام بنشینید. این کار به ما کمک می کند تا از غذا لذت ببریم.
- غذا را با آرامش و بدون شتاب بخورید. با عجله غذا خوردن باعث پرخوری می شود. هر وقت خواستید چیزی بخورید میز را بچینید، آگاهانه جایی برای نشستن انتخاب کنید و لقمه ای را که می خورید، مزه مزه کنید تا طعم هر غذا یی را که می خورید احساس کنید. تند تند غذا را فرو ندهید. غذا را به آرامی و با مکث بخورید و بین لقمه های خود استراحت کوتاهی کنید.
- پیش از آغاز به خوردن غذا، تلویزیون و رادیو را خاموش کنید.
- نوشیدنی ها را آهسته و آرام بنوشید و آنها را به یک چشم به هم زدن سر نکشید.
- اندیشه خود را بر مزه و طعم غذایی که می خورید، متمرکز سازید.
- پیش از غذا خوردن، روزنامه ها و مجله ها را کنار بگذارید و به ویژه در نشستن خود دقت کنید.

- همیشه سعی کنید از لقمه های کوچک استفاده کرده و پیش از فرو بردن، آن را خوب بجوید. غذاها را کاملا بجوید. موقع غذا خوردن چنانچه هر لقمه را به آرامی بجوید، نه تنها به تجدید قوای فکری خود کمک می کنید، بلکه احساس آرامش هم خواهید کرد. این کار به ویژه در محیط هایی که باید به سرعت کارکرد، ضروری است.
- از بلعیدن غذا پرهیزید. به جای آن که غذا را ببلعید هنگام غذا خوردن آن را آرام تر از معمول بجوید.
- پس از قرار دادن هر لقمه در دهان، قاشق و چنگال را در بشقاب بگذارید.
- از هر غذا به مقدار لازم در ظرف خود بکشید و به همان مقدار اکتفا کنید. به طور مثال، سعی کنید به مقدار لازم، برنج در بشقاب خود کشیده و میل کنید و به همان یک مرتبه اکتفا کنید و با آرامش همان مقدار را بخورید.
- هنگام غذا خوردن سخن خوش و آرام بخش به زبان بیاورید.
- سعی کنید غذا خوردن را در محیطی آرام و در حالت نشسته و خارج از هر گونه ناراحتی و فشارهای روحی انجام دهید.
- هنگامی که دچار ناراحتی و فشارهای روحی هستید، از خوردن غذا خودداری کنید کمی صبر کرده و پس از کسب آرامش اقدام به غذا خوردن نمایید. تحقیقات نشان می دهد بعضی افراد هنگام استرس (فشار روحی)، یعنی زمانی که کورتیزول (هورمونی که هنگام استرس آزاد می شود) بالایی دارند، دچار پرخوری می شوند. در هنگام استرس انسان تمایل بیشتری برای خوردن غذاهای پرچرب پیدا می کند. بنابراین سعی کنید آرامش خود را در تمام لحظات زندگی، به خصوص در هنگام غذا خوردن، بیشتر حفظ نمایید.
- در حالی که غذا می خورید مقدار زیادی هوا بلع نکنید.

- با شوخ طبعی به آرامش خود کمک کنید. فکر نکنید که فقط و فقط باید کارهای سخت را انجام دهید. چنانچه دیدتان را نسبت به انجام کار کمی عوض کنید، جدی ترین کارها هم مثل یک شوخی به نظر می رسد. شوخی را جدی بگیرید.

- اگر می خواهید به اضافه وزن دچار نشوید، از غذا خوردن با عجله پرهیز کنید.

منابع مورد استفاده:

۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

۲- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان

3-Healthy Eating, Robinson, Segal, 2018,
(<https://www.helpguide.org>)

4-14 Keys to a Healthy Diet, CUSTOMER SERVICE Remedy Health
Media, LLC, 2018, (<http://www.berkeleywellness.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com