

## کم بخورید، بیشتر عمر کنید.

### پر خوری، ممنوع!

خوردن با انداز زنده ماندن و رفع نیاز، کلید عمر طولانی تر است. پژوهشگران معتقدند با رژیم غذایی کم کالری، به شرط مصرف کافی ویتامین ها و مواد معدنی، بیشتر عمر می کنید. گروهی از کارشناسان می گویند با کمتر خوردن می توانید چند سال به طول عمر خود بیافزایید. همچنین چنانچه در تغذیه میانه روی رادپیش بگیرید می توانید دست کم زندگی سالم تری داشته باشید.

متخصصان انگلیسی در مطالعات دقیق روی حیوانات آزمایشگاهی نشان داده اند که رژیم غذایی جدی و کم خوردن می تواند از شما در برابر فرآیند پیری محافظت کند. در حالی که کمتر خوردن شما را جوان تر جلوه می دهد، محدود کردن مصرف کالری یکی از روش های شناخته شده برای جوان ماندن است. پژوهشگران دانشگاه سنت لوئیس اظهار می دارند: شواهد بی شماری وجود دارد که نشان می دهد محدود کردن مصرف کالری می تواند خطر ابتلای شما به بسیاری از بیماری های رایج از جمله سرطان، دیابت و بیماری های قلبی را کاهش دهد.

پژوهشگران بهداشت و کارایی انسان در مرکز تحقیقات بیوپزشکی پنینگتون در خاطر نشان کردند: در اینجا یک قانون مشخص وجود دارد که به طور کلی بسیاری از متخصصان هم اکنون بر آن توافق دارند اگر از آغاز سن ۲۵ سالگی ۱۵ درصد از حجم غذایی خود بکاهید، ممکن است ۴/۵ سال به طول عمر شما افزوده شود.

پر خوری، عملی نادرست است. متأسفانه گروه زیادی از مردم جهان، به ویژه کشور ما به ظان دچار هستند. برخی از خانواده ها به طور معمول ظرف های غذا را بیشتر از آنچه نیاز بدن است

پر می کنند و حتی در پر خوری مسابقه می دهند. پر خوری و خوردن وسواس گونه، به طول متداول کسانی را تحت تاثیر یم دهد که یاد نگرفته اند با فشار روحی چطور رو به رو شوند، یا این که چگونگی بیان کلامی اضطراب و فشار روحی را نمی دانند.

در صورتی که پر خوری ( یا هر رفتار وسواسی دیگر) هنگام احساس تنش و فشار روحی الگوی رفتاری شما باشد، ممکن است لازم باشد به یک گروه حامی ملحق شوید، یا این که به دنبال مشاوره حرفه ای باشید تا به تغییر رفتار شما کمک شود. پر خوری به عنوان یکی از عوامل سوء تغذیه، می تواند خطرناک و کشنده باشد. پر خوری، باعث آسیب دیدن بعضی از عضوهای بدن می شود.

پر خوری و درپی آن اجابت مزاج می تواند در روند نیاز بدن به مواد مغذی و ویتامین ها با کمک غذاها، برای رشد و افزایش سلامتی اختلال ایجاد کند. برخلاف بی اشتهایی، بیشتر اوقات نسبت به پر خوری بی توجه هستند و دلیل آن است که وزن افراد مبتلا به پر خوری معمولاً افراد سالم در اندازه طبیعی است.

بیماری پر خوری مانند پر اشتهایی عصبی است. پر خوری بیشتر در بزرگسالان ( بعد از سن نوجوانی) ظاهر می شود و ویژگی های متفاوتی دارد. چنین افرادی تابع هوس های آنی هستند و احساسات شان را به شکل شادی و نشاط نمایان می کنند. چاقی و پر خوری غالباً به دنبال یک سلسله عوامل روحی روانی ایجاد می شود؛ افراد مبتلا به پر خوری مقدار زیادی خوراکی می خورند و کمی بعد خود را وادار به استفراغ می کنند تا وزن شان را در اندازه متعادل نگاه دارند.

بروز مشکلات زیر نشان دهنده ابتلا افراد به پر خوری است: حذف وعده های غذایی ( به دلیل پر خوری در وعده های غذایی)، داشتن مشغولیت ذهنی در مورد اضافه یا کاهش وزن، رفتن به توالت پشت سر هم و به مدت طولانی افسردگی، استفراغ خونی، قرمزی چشم ها، از بین رفتن مینای دندان و در نهایت فاسد شدن دندان ها، پاره شدن رگ های خونی، خشکی و پوسته شدن

پوست، احساس خستگی، گلو درد، یبوست و سوء هاضمه. کلید اصلی، یک برنامه غذایی خوب و سالم، تعادل و خودداری از پر خوری است.

سایر عواقب پر خوری عبارتند از: پف کردن صورت به دلیل متورم شدن غده صورت و گردن، سختی و گرفتگی ماهیچه های شکمی، ابتلا به بیماری های روده ای، نامنظم بودن ضربان قلب، خستگی، ضعف عضلانی، افسردگی و بی خوابی، دچار هراس شدن و وحشت های بی اساس و کم شدن آب بدن.

با خودداری از پر خوری و کم کردن غذای تان از خطر اضافه وزن و بیماری های قلبی دور خواهید ماند. هنگامی که افراد ناراحت، دلتنگ و نگران هستند تمایل بیشتری دارند غذای زیادی بخورند. به عبارت دیگر برخی از مردم وقتی به ناراحت هستند، به پر خوری روی می آورند تا از این راه خود را سرگرم کنند و آرامش دهند، البته با عادت به این روش نه تنها نتیجه نمی گیرند، بلکه احتمال بیمار شدن تان نیز وجود دارد. ناراحتی های روحی باعث هضم ناقص غذا می شود. این امر به نوبه خود، فشار روحی بیشتری را در بدن موجب می گردد.

#### **توصیه های مهم:**

- دیگر افراد خانواده را در رابطه با سالم خوری و خودداری از پر خوری تشویق کنید.
- آرام بخورید. اگر سرعت غذا خوردن تان را پایین بیاورید و سعی کنید که در هنگام غذا خوردن روی طعم و مزه غذا متمرکز شوید، بسیار کمتر راغب خواهید شد که بیش از نیازتان غذا بخورید. آرام خوردن مزیت دیگری هم دارد و آن این است که مغزتان فرصت خواهد داشت تا محاسبه کند که چه موقع سیر شده اید و باید دست از غذا خوردن بکشید.
- غذای خود را با سالاد شروع کنید خوردن سالاد در ابتدای وعده غذایی باعث می شود تا قسمت عمده ای از معده شما با سبزیجات پر شود که باعث احساس سیری خواهد شد و از طرفی دیگر بدن شما سالم ترین مواد غذایی را جذب کرده است. کودکان اگر در خانواده با

این عادت غذایی آشنا شوند و به آن عادت کنند، بعدها نیز دیگر به راحتی قادر به ترک آن نخواهند شد و این باعث می شود تا همواره وزنی ایده آل و بدنی سالم داشته باشند

- در طول روز حتماً فیبر مصرف کنید. فیبر (الیاف غذایی) کمک می کند تا سریع تر سیر شوید و برای مدت طولانی سیر بمانید. چراکه بدن مواد غذایی فیبردار را دیرتر هضم می کند. مواد غذایی فیبردار عموماً حجم بالایی هم دارند که باعث می شوند با مصرف کالری کمتر، زودتر سیر شوید. پژوهشی در مجله‌ی آمریکایی رژیم غذایی نشان داد که مصرف غلات صبحانه حاوی فیبر بالا سبب کاهش شاخص توده‌ی بدنی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲ می شود.

- سعی کنید هنگام گرسنگی آنچه در دسترس خود می بینید بدون توجه به کیفیت و کمیت آن مصرف نکنید. یادتان باشد که خوردن بی اندازه و بدون نظم و برنامه، موجب بروز پر خوری و چاقی می شود.

- حتماً صبحانه بخورید. مطالعه‌ای که در مجله‌ی تغذیه‌ی بریتانیا روی رژیم غذایی ۹۰۰ بزرگسال انجام شده، نشان می دهد افرادی که در وعده‌ی صبحانه مقادیر بیشتری پروتئین، چربی و کربوهیدرات مصرف کرده بودند، احساس سیری بیشتری داشتند و در ادامه‌ی روز، نیاز کمتری برای مصرف کالری در خود می دیدند. صبحانه را قبل از اینکه بخوابید آماده کنید. می توانید میوه‌های تکه شده را داخل ظرف ماست قرار دهید. همچنین می توانید درون ظرف‌های پلاستیکی، جو دوسر همراه شیر کم چرب یا شیر سویا بریزید و در محل کار مصرف کنید. می توانید دیرتر صبحانه بخورید. اگر با خوردن صبحانه در ابتدای صبح مشکل دارید می توانید ساعت ۹-۱۰ صبحانه مصرف کنید.

- از بشقاب های غذا کوچک تر استفاده کنید. این ترفند ساده راهی آسان برای تنظیم مجدد مغز و عادت به اندازه های کوچکتر است. خیلی اوقات ، ما وعده های غذایی خود را به صورت خودکار ... می خوریم که بخش های بزرگی را می خوریم حتی بدون آنکه متوجه شویم! بشقاب ها و کاسه های گول پیکر خود را کنار بگذارید و از ظروف کوچکتر استفاده کنید. به این ترتیب ، شما با خوردن مقادیر متوسط تر و بدون هیچ تلاشی تنظیم خواهید کرد. و به یاد داشته باشید: اگر هنوز بعد از اول گرسنه هستید ، می توانید یک وعده دوم را سرو کنید.
- همیشه پروتئین مصرف کنید. وقتی محققان دانشگاه پوردو فرانسه از ۴۶ زن دارای رژیم خواستند تا ۱۸-۳۰ درصد کالری خود را از پروتئین تأمین کنند، دریافتند افرادی که پروتئین بیشتری مصرف کرده بودند، کمتر دچار حس گرسنگی و پرخوری شدند. بعد از ۱۲ هفته، این زنان بافت عضلانی و کم چرب بیشتری هم داشتند.
- تا حد امکان در خوردن غذا در رستوران زیاده روی نکنید و یا لااقل غذاهایی که قابل کنترل هستند میل کنید.
- سعی کنید هنگامی که هفتاد درصد حجم معده تان پر شده است دست از خوردن بکشید یا حداقل پیش از آن که احساس کنید سیر شده اید، غذا خوردن را متوقف نمایید.
- وعده های غذایی بزرگ تری تهیه کنید. مواد غذایی جامد با مقادیر زیاد مایعات می توانند به کنترل گرسنگی خیلی کمک کنند. وقتی مواد غذایی که آب زیادی دارند مثل میوه و سبزیجات مصرف می کنیم، در واقع وعده های غذایی بزرگی را مصرف کرده ایم که کالری خیلی کمی دارند. به این ترتیب، غذای بیشتری مصرف می کنید و در عین حال کالری کمتری هم دریافت کرده اید.

- زندگی بی تحرک موجب پر خوری می شود؛ از این رو خود را فعال نگه دارید. آن وقت دیگر پر خوری نخواهید کرد.
- کابینت و قفسه ها را تمیز کنید. پر خوری معمولاً در خانه اتفاق می افتد، پس اگر تنقلات بدون ارزش غذایی اطراف تان نباشد، خطر پر خوری نیز کمتر می شود. به جای آنها آشپزخانه خود را با غذاهایی سالم مانند هویج و کرفس پر کنید. همچنین نان سبوس دار و کره بادام زمینی یا قطعات موز نیز انتخاب مناسبی هستند.
- وعده هایی غذایی را منظم بخورید اگر وعده ای را جا بیندازید یا بین وعده ها فاصله ی زیادی بگذارید، در واقع خود را برای یک پر خوری حسابی آماده می کنید. محدود کردن غذاهای خاص باعث می شود نتیجه ای معکوس بگیرید، چون به مرور هوس آن ها را خواهید کرد و نهایتاً در خوردنش زیاده روی می کنید. خوردن غذاهای سرشار از پروتئین و فیبر هر ۲ یا ۳ ساعت یکبار کمک می کند قند خون تان در سطح طبیعی بماند و سوخت و ساز نیز همواره فعال باشد.
- آب فراوان بنوشید تا سموم بدن را دفع کنید.
- همه غذای تهیه شده را سر میز نگذارید. بهتر است به اندازه ای که می خواهید صرف کنید و دوباره سر دیگ نروید.
- وقتی غذای سالم می خورید، به یاد داشته باشید که خوردن زیاد یک غذای خوب هم می تواند باعث افزایش وزن بشود! بعد ها شما در این الگو یاد خواهید گرفت که وعده غذای تان چگونه باشد و از پر خوری در هنگام غذا خوردن پرهیز نمایید. یادتان باشد که حتی لذیذ ترین غذاهاو مغذی ترین خوراکی هادر صورت پر خوری در سیستم بدن تان خواهد گندید.

- سعی کنید برای غذا خوردن یک برنامه دقیق روزانه یا هفتگی تنظیم نمایید. این کار باعث می شود که از خوردن تنقلات رد بین وعده های غذایی هم خودداری کنید.
- تا آنجایی که می توانید هنگام غذا خوردن جلوی اشتهاى خود را بگیرید.
- مصرف غذاهای آماده و فوری ( ساندویچ های سوسیس، کالباس و همبرگر) را کاهش دهید.
- پس از پایان هر وعده غذا، غذای اضافی را فوری در یخچال بگذارید.
- بهتر است بیشتر از مقدار خوردنیار غذا نپزید، زیرا در این حالت حتی برای جلوگیری از اتلاف غذا نیز به پر خوری وسوسه خواهید شد.
- به استرس های تان با غذا خوردن پاسخ ندهید. یکی از مشکلاتی که گریبانگیر بسیاری از افراد هست، ذخیره کردن صدها کالری اضافه با زیاده روی در خوردن غذا برای کاهش استرس شان است. شما می توانید برای کم کردن استرس تان به جای خوردن، نفس عمیق بکشید و قدم بزنید و در آخر اگر باز هم میل به خوردن داشتید، آدامس بجوید تا نتوانید چیز دیگری بخورید.
- عادات غذایی و مواد غذایی مصرفی خود را بررسی کنید. اگر می بینید که بشقاب تان همیشه از غذا لبریز است، باید حتما مقدار غذای تان را کم کنید.
- اگر احساس می کنید که هوس پر خوری دارید کمی میوه یا سالاد بخورید و بعد در صورت امکان یک ساعت پیاده روی کنید. به طور کلی هر گاه کشش به سوی پر خوری داشتید میوه خام و سبزی خام آب دار بخورید. سبزی خام، به ویژه سودمند است.
- در مصرف مواد غذایی زیاده روی نکنید، به ویژه غذاهایی که بسیار دوست دارید و بیشتر مصرف می نمایید.

- میان وعده های تند میل کنید! بیشتر افراد نمی توانند با غذاهای تند پرخوری کنند، پس استفاده از چنین غذاهایی به کنترل اشتها کمک می کند. حتی برخی تحقیقات نشان داده غذاهای تند می توانند به بالا بردن سرعت سوخت و ساز کمک کنند.
- چربی های سالم بخورید. چربی های سالم شامل روغن زیتون، کره بادام زمینی، روغن نارگیل، ماهی آزاد، آجیل و دانه های روغنی، برای سیری مفید هستند، حتی برخی مواد لبنی مانند ماست پرچرب، پنیر بز برای استفاده در رژیم غذایی روزانه خوب است. روغن زیتون در سالاد به جذب بیشتر مواد مغذی موجود در سبزی ها کمک می کند.
- چیدمان مواد غذایی در آشپزخانه خود را کنترل کنید. سعی کنید تا میوه و یا میان وعده های سالم را درون یخچال و یا روی میز ناهار خوری خود قرار دهید و مواد غذایی پرچرب و یا مضر و چاق کننده را درون کابینت ها و یا کمد های آشپزخانه نگه داری کنید تا حتی الامکان از دید شما خارج باشند .
- با غذاهایی که بیشتر هوس می کنید، کمتر روبه رو شوید! یکی دیگر از کارهای مفید برای کنترل اشتها و جلوگیری از پرخوری، اجتناب، حذف و روبه رو نشدن با خوراکی هایی است که خیلی دوست شان دارید. مثلا اگر عاشق بستنی هستید، فریزرتان را پر از بستنی نکنید یا هنگام بیرون رفتن یک ساندویچ سالم خانگی برای ناهار یا شام تان تهیه کنید تا فکر خوردن پیتزا یا غذاهای چرب به ذهن تان خطور نکند. اگر هم می بینید که پرهیز از خوردن کیک تولد دوست تان برای تان مقدور نیست، با یک برنامه ریزی ساده مقدار کالری مصرفی روزانه تان از سایر غذاها را کاهش دهید تا بتوانید با خیال راحت یک برش خوش مزه از کیک تولد را هم بخورید.

- مغزها را فراموش نکنید. خوردن دو لیوان آب به همراه ۶ عدد گردو یا ۱۲ عدد بادام یا ۲۰ عدد بادام زمینی می‌تواند نقش موثری در سرکوب اشتها و تغییر ذائقه افراد به سمت خوراکی‌های سالم، داشته باشد
- نظم و ترتیب در صرف غذا را رعایت کنید. برای صرف سه وعده غذای اصلی صبحانه، ناهار و شام ساعت معینی در نظر گرفته شود.
- غذا را آهسته بخورید و خوب بجوید. در خوردن غذا عجله نکنید و غذا را با آرامش صرف کنید غذا را کاملاً بجوید و بعد از هر لقمه چنگال یا قاشق را کنار بشقاب قرار دهید.
- در نوع غذاهای مصرفی خود تنوع ایجاد کنید. این عمل باعث جلب اشتها و هضم آسان و سریع غذا می‌گردد. هرگاه رنگ و طعم و بو و منظره غذا جالب باشد، هضم آن آسان تر و سریع تر انجام خواهد پذیرفت.
- مصرف غذاهای فرآوری شده (سوسیس و کالباس و ...) کاهش دهید. در سنین بالا از مصرف فرآورده های دودی (مانند سوسیس دودی) پرهیزید.
- خواب نیمروزی را از یاد نبرید. یکی دیگر از دلایل پرخوری، خستگی است. شما می‌توانید برای مبارزه با این مشکل هم روزی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در یک محیط ساکت و آرام چشمانتان را ببندید و انرژی تحلیل رفته خود را دوباره به دست آورید..
- نوشیدنی‌ها را جایگزین کنید. اگر در بین روز نتوانستید میل به خوردن تان را به هیچ طریقی سرکوب کنید، نوشیدن یک لیوان چای، شیر یا قهوه را به جای کیک، بیسکویت یا بستنی به شما پیشنهاد می‌شود.

- تنقلات سالم بخورید. تنقلات سالم (آجیل، میوه و سبزی جات) را جایگزین چیپس، پفک و ... در میان وعده های غذایی خود در نظر بگیرید. از خوردن تنقلات در فواصل غذاها خودداری شود.
- نیمی از بشقاب خود را با سبزیجات سالم پر کنید. در صورت کم شدن و پر خوری ، کم کردن کالری اضافی به شما کمک می کند تا نیمی از بشقاب خود را به صورت میوه یا سبزی درست کنید. میوه ها و سبزیجات غذاهای کم کالری هستند که در صورت مصرف زیاد آنها صدمه ای وارد نمی کنند. اگر فهمیدید که هنوز بعد از خوردن غذا گرسنه اید و باید چند ثانیه وقت بگذارید ، از غذاهای دیگر پرش کنید و فقط سبزیجات بیشتری داشته باشید.
- حتی الامکان هنگام غذا خوردن صحبت نکنید، زیرا با این کار حجم زیادی هوا را هم وارد دستگاه گوارش خود می کنید.
- هنگام غذا خوردن از عصبانیت و اضطراب دوری کنید. در غیر این صورت موجب کُند شدن عمل هضم و ایجاد سوء هاضمه و کاهش قدرت بدنی و کارایی فرد می گردد و این عارضه نیز به نوبه خود ایجاد اضطراب و هیجان بیشتری می نماید.

#### منابع مورد استفاده:

1- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، نشر آسیم

2- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم

3-10 Best and worst foods for your digestion, Narcity,

Manhattan Gastroenterology, 2020,

(www.manhattangastroenterology.com)

4-6 Easy ways to stop overeating, Health Club Braintree,

2019, (www.fitfactoryclubs.com)

- 5-Foods for Health: Eating for Digestive Health,  
International Food Information Council Foundation  
(<http://www.foodinsight.org>)
- 6-Healthy Living > healthy eating, Stacey Feintuch, National  
Women's Health Resource Center, 2020,  
([www.healthywomen.org](http://www.healthywomen.org))
- 7-15 Helpful tips to overcome binge eating, Healthline  
Media. 2019, ( [www.healthline.com](http://www.healthline.com))
- 8-How to Stop Overeating, Claudia Carberry wikihow,  
2019,([www.wikihow.com](http://www.wikihow.com))
- 9-23 Simple things you can do to stop overeating, Healthline  
Media., 2019, ([www.healthline.com](http://www.healthline.com))
- 10- Supereating, Ian Marber, the Food Doctor Limited, 2008
- 11-7 Ways to stop overeating, Claire Georgiou, ADC Solutions  
Health and Wellness2019,( [www.rebootwithjoe.com](http://www.rebootwithjoe.com))
- 12-6 Ways to stop overeating, Heidi Reichenberger McIndoo,  
Hearst Magazine, 2019,([www.prevention.com](http://www.prevention.com))
- 

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)