

آرام تر بخورید تا چاق نشوید!

یکی از مهم ترین عادات سالم در تغذیه، آرام خوردن غذا و کامل جویدن آن است. یادتان باشد که زمان غذا خوردن، فرصت ایجاد انرژی است. اغلب افراد عادات بدی دارند و غذا را با سرعت می خورند. 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.

آهسته خوردن غذا و خوب جویدن آن، علاوه بر کمک به دستگاه گوارش، موجب می شود 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 شیره های معده بتوانند زود با آن مخلوط شوند. از زمان شروع غذا در حدود ۲۰ دقیقه طول می کشد تا علائم سیری به مغز برسد، بنابراین اگر ظرف ۵ تا ۶ دقیقه غذای خود را تمام کنیم مغز دیگر فرصتی پیدا نمی کند که فرمان سیری را به کل بدن بدهد و این باعث زیاده خوری و پر کردن معده بیش از مقدار مورد نیاز خواهد شد.

آهسته غذا خوردن ممکن است رویکرد بسیار هوشمندانه تری باشد ، زیرا می تواند مزایای زیادی را به همراه داشته باشد. تند خوردن غذا، مبارزه با سلامت است. خوردن غذا با عجله، از انرژی و سلامتی شما می کاهد. آرام غذا خوردن باعث جویدن کامل می شود برای غذا خوردن به آرامی ، باید غذای خود را کاملا قبل از بلعیدن بجوید. این می تواند به شما در کاهش کالری دریافتی و کاهش وزن کمک کند. یک مطالعه کوچک خاطر نشان کرد که با افزایش تعداد جویدن در هر لقمه ، کالری دریافتی کاهش یافته و سطح هورمون سیری افزایش می یابد.

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

غذا خوردن سریع، احتمال چاقی را افزایش می‌دهد. تند غذا خوردن تا زمان سیری کامل، احتمال چاقی را سه برابر افزایش می‌دهد. سریع غذا خوردن هیچ کمکی به ما نمی‌کند و برعکس باعث اختلال در سیستم بدن و اضافه وزن می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که به سرعت غذا می‌خورند، در مقایسه با افراد کم سرعت، وزن بیشتری دارند و با گذشت زمان وزن بیشتری پیدا می‌کنند. آنها همچنین تمایل دارند با گذشت زمان وزن خود را افزایش دهند، که ممکن است بخشی از آن به دلیل سریع غذا خوردن باشد. پژوهشگران دانشگاه اوزاکا ژاپن دریافتند کسانی که هم تند و هم تا سیری کامل به غذا خوردن ادامه می‌دهند در حدود سه برابر همسالان 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. غذا را با آرامش و بدون شتاب بخورید و اندیشه خود را بر مزه و طعم غذایی که می‌خورید، متمرکز سازید. آرامش درون، در هنگام غذا خوردن موجب هضم مطلوب غذا آسان آن می‌گردد.
- قبل از آن که غذا بخورید در کنار میز یا سفره غذا تأمل کنید، شکرگزاری کنید و آرام بنشینید. این کار به شما کمک می‌کند تا از غذا لذت ببرید. 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.
- 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.
- برنامه غذایی متعادل داشته باشید. رعایت برنامه غذایی متعادل و سرشار از پروتئین بدون چربی، میوه ها، سبزی ها و غلات سبوس دار، علاوه بر آهسته غذا خوردن می تواند به کاهش وزن کمک کند.
- خستگی ناشی از تند خوردن غذا به مراتب از صرفه جویی در زمان بیشتر است. بنابراین، به زمان صرف غذا احترام بگذارید.
- سعی کنید غذا خوردن خود را منظم کنید. پیش از این که لقمه قبلی غذا، را بخورید از پر کردن قاشق بعدی خودداری کنید.
- از لقمه های کوچک استفاده کرده و پیش از فرو بردن، آن را خوب بجوید. مطمئن شوید که لقمه های تان را خوب جویده اید. این امر شما را مجبور به کاهش سرعت می کند. علاوه بر این، زمان بیشتری برای جویدن به شما کمک می کند تا غذای خود را بیشتر بچشید و لذت ببرید.
- 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.
- نوشیدنی ها را آهسته و آرام بنوشید و آنها را به یک چشم به هم زدن سر نکشید.
- پیش از غذا خوردن، روزنامه ها و مجله ها را کنار بگذارید و به ویژه در نشستن خود دقت کنید.
- از بلعیدن غذا بپرهیزید. در حالی که غذا می خورید مقدار زیادی هوا بلع نکنید. به جای آن که غذا را بلعید، هنگام غذا خوردن آن را آرام تر از معمول بجوید.

- پس از قرار دادن هر لقمه در دهان، قاشق و چنگال تان را در بشقاب بگذارید. قرار دادن قاشق و چنگال در کنار بشقاب بین لقمه های غذایی، به شما کمک می کند تا آرام تر غذا بخورید و هر لقمه را با لذت میل نمایید.
- از گرسنگی شدید خودداری کنید. وقتی خیلی گرسنه هستید ، غذا خوردن به آرامی سخت است. از گرسنگی قبل از غذا جلوگیری کنید. برای جلوگیری از گرسنگی شدید ، مقداری تنقلات سالم را در دست داشته باشید .
- مراقب غذاهای با کالری بالاتر با قندهای اضافه شده مانند نوشیدنی های شیرین ، آب نبات ، کلوچه ، شیرینی ، بستنی و سایر دسرها باشید.
- عوامل حواس پرتی را برطرف کنید . هنگام غذا خوردن علاوه بر تلاش برای کاهش سرعت ، حواس او را از محیط اطراف خود دور کنید . این کار می تواند به شما در تمرکز و تمرکز بر سرعت غذا خوردن و وعده غذایی کمک کند. (مانند غذا خوردن به آرامی) ، مطالعات نشان داده است که وقتی حواس شما پرت می شود ممکن است بیشتر غذا بخورید و این کار می تواند باعث افزایش وزن در طولانی مدت شود. سعی کنید ۲۰ تا ۳۰ دقیقه وقت صرف کنید تا وعده غذایی خود را بدون حواس او را پرت کند تلفن های همراه را خاموش کنید، لپ تاپ ، رایانه و تلویزیون را خاموش کنید.
- مراقب غذاهای پرچرب مانند غذاهای سرخ شده، فست فود، برش چربی گوشت و گوشت های فرآوری شده باشید.
- غذاهایی را که نیاز به جویدن دارند بخورید. روی غذاهای فیبری (الیاف غذایی) که به جویدن زیاد احتیاج دارند مانند سبزیجات ، میوه ها و مغزها تمرکز کنید. فیبر همچنین می تواند باعث کاهش وزن شود .

- نفس عمیق بکشید. اگر خیلی زود شروع به خوردن می کنید ، نفس های عمیق بکشید. این کار، به شما کمک می کند دوباره متمرکز شوید و به مسیر درست برگردید .

منابع مورد استفاده:

- ۱-جاده سبز زندگی ،وحید عرفانی، چاپ اول ،۱۳۸۹، نشر آسیم
- ۲-زندگی سالم با کنترل وزن اضافی، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)
- 3-Does eating slowly help you lose weight?, Healthline, 2021,
(<https://www.healthline.com>)
- 4-20 Easy ways to lose 5 pounds at Work, Eat This, Not That!, 2016,
(www.eatthis.com)
- 5-Healthy eating tips for reducing fat in your diet, Robert Bargar,
WebMD, LLC, 2019,(www.onhealth.com)
- 6 -How to lose weight at work, Michele Dolan, Wikihow, 2019,
(www.wikihow.com)
- 7-How to lose weight by eating slowly, Claudia Carberry, WikiHow,
2019, (<https://www.wikihow.com>)
- 8-23 Simple things you can do to stop overeating, 2019, (Healthline
Media a Red Ventures Company, www.healthline.com)

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com