

از رفتن به سر به یخچال در نیمه های شب، خودداری نمایید.

بیشتر ما قبل از خواب، هوس خوردن سبزیجات به سرمان نمی زند، بلکه هوس خوراکی های شیرین را می کنیم، به ویژه اگر روز سختی را گذرانده باشیم. در اغلب موارد، از سر احساس یا عادت است که شب ها دیروقت سراغ خوراکی های یخچال می رویم. اگر همیشه بعد از شام، شکلات یا شیرینی می خورید، این احتمال هم وجود دارد که دل تان بخواهد قبل از خواب هم چند گاز بستنی بخورید، در حالی که این اصلاً روش سالمی برای به پایان رساندن روز نیست. اگر احتیاج به چیزی دارید که هوس تان را از بین ببرد، مواد غذایی طبیعی تر، سالم تر و کم کالری تری را انتخاب کنید که قندهای افزودنی نداشته باشند.

رسم غذا خوردن در نیمه شب، ایده خوبی برای کم کردن وزن نیست. پژوهش های جدید نشان می دهد افرادی که در نیمه های شب از خواب بیدار شده و غذا می خورند، اضافه وزن بیشتری داشته و در امر کاهش وزن موفق نخواهند بود. دکتر «گیریش ملکانی»، پژوهشگر دانشگاه ایالتی سن دیگو آمریکا، در این رابطه می گوید: "افرادی که به سلامت خود اهمیت می دهند و یا خواهان کاهش وزن خود هستند، باید زمان بندی غذا خوردن خود را محدود کنند. آنها باید بیشتر در طول روز غذا خورده و از تغذیه در اواخر و نیمه های شب خودداری کنند تا بتوانند وزن خود را پایین نگه داشته و سالم بمانند. برای جلوگیری از گرسنگی نیمه شب اینگونه افراد، راه حل هایی ارائه می شود که به نظر می رسد برای داشتن زندگی سالم و بدنی با وزن مناسب اجرای آن ضروری باشد."

خوردن شبانه می تواند به دلیل بی حوصلگی، گرسنگی، اختلال در خوردن غذا و سندرم خوردن در شب ایجاد شود. شناسایی علت به شما کمک می کند تا قدم های درستی برای حل مشکل بردارید.

خوردن شب ممکن است نتیجه مصرف بیش از حد محدود غذا در روز باشد که منجر به گرسنگی شدید در شب شود. همچنین ممکن است در اثر عادت یا کسالت ایجاد شود. بسیاری از مردم خود را در اواخر شب غذا می‌خورند، حتی اگر گرسنه نیستند. برای برخی از افراد مبتلا به اختلالات خوردن، در خواست کمک و پشتیبانی حرفه‌ای می‌تواند برای غلبه بر خوردن مشکلی در شب مهم باشد. ایجاد یک شبکه پشتیبانی عاطفی نیز به شما کمک می‌کند راه‌هایی برای مدیریت احساسات منفی پیدا کنید، که در غیر این صورت ممکن است شما را به سمت یخچال سوق دهد.

خوردن شب می‌تواند باعث شود شما کالری بیشتری را از آنچه نیاز دارید بخورید و منجر به افزایش وزن شود. نظارت بر الگوهای رفتاری شما و مشخص کردن آنچه شما را به خوردن شب می‌رساند به شما کمک می‌کند چرخه‌های خوردن احساسی را بشکنید. خوردن صبحانه و ناهار کامل و سالم با حداقل ۴۰۰ کالری باعث می‌شود تا در این دو وعده غذایی، مصرف میان وعده بین وعده‌های اصلی غذا با پروتئین کافی به بدن کمک می‌کند تا انرژی لازم را تامین کند. فراموش کردن خوردن قندها و شیرینی‌ها در نیمه شب را که دارای کالری داشته، باعث افزایش وزن فرد خواهد شد.

خوردن در اواخر شب عوارض جانبی زیادی دارد. علاوه بر دمیدن رژیم غذایی، خوردن در شب به حافظه و یادگیری ضعیف، بیماری رفلاکس اسید، دیابت و اختلال در خواب مرتبط است. بعضی اوقات در وسط شب گرسنگی از خواب بیدار می‌شویم. واقعیتی که در طول روز دچار کمبود کالری در کاهش وزن می‌شویم. دلیل این ولع شدید بدن ما به مواد غذایی، به دنبال هر فرصتی برای دریافت کالری اضافی است. کمبود خواب و مدت زمان کوتاه خواب با دریافت کالری بالاتر و رژیم‌های بی کیفیت مرتبط است. در طی مدت زمانی طولانی، خواب ضعیف می‌تواند خطر چاقی و بیماری‌های مرتبط با آن را افزایش دهد. داشتن زمان‌هایی برای غذا

خوردن و خوابیدن می تواند به شما در جدا کردن این دو فعالیت کمک کند ، به خصوص اگر مستعد بیدار شدن از خواب در شب برای خوردن باشید.

اضطراب و استرس دو مورد از مهمترین دلایلی است که باعث می شود افراد وقتی گرسنه نمی شوند غذا بخورند یا این وجود استفاده از مواد غذایی برای مهار احساسات شما ایده بدی است. اگر متوجه شدید هنگام اضطراب یا استرس می خورید، سعی کنید راه دیگری برای رها کردن احساسات منفی و آرامش پیدا کنید. تکنیک های آرام سازی که ممکن است مفید بدانید شامل تمرین های تنفسی ، حمام گرم ، ورزش ملایم یا کشش است.

خوردن در فواصل زمانی برنامه ریزی شده در طول روز مطابق با الگوهای غذایی "عادی" می تواند به پایداری قند خون شما کمک کند. همچنین می تواند به جلوگیری از احساس گرسنگی ، خستگی ، تحریک پذیری یا کمبود درک شده از مواد غذایی کمک کند، که می تواند منجر به ایجاد اضطراب شود. وقتی واقعاً گرسنه می شوید ، احتمال انتخاب غذای ضعیف را دارید و به غذاهای پرمصرف و پرچرب و پر قند می پردازید. مطالعات نشان می دهد افرادی که دارای وعده های غذایی منظم هستند (۳ بار یا بیشتر در روز می خورند) ، کنترل اشتها و وزن کمتری دارند .

به طور کلی ، تصور می شود که خوردن کمتر از ۳ بار در روز توانایی شما در کنترل اشتها و غذاها را کاهش می دهد. بهترین دوره غذا خوردن برای کنترل گرسنگی و میزان غذای مصرفی احتمالاً در بین افراد متفاوت است. اگر تنقلات ناسالم در دسترس شما نیست ، احتمالاً آنها را کمتر می خورید. در عوض ، خانه خود را با غذاهای سالم که از آن لذت می برید پر کنید. وقتی اشتیاق به غذا خوردن مناسب و میان وعده سالم که در صورت گرسنگی در دسترس شما هستند، (مانند میوه ها) این موارد احتمالاً باعث نمی شود که در صورت

پایان شب گرسنه شوید، پر خوری کنید. مصرف پروتئین در هر وعده غذایی می تواند هوس ها و خوردن شبانه را کاهش دهد.

توصیه های مهم:

- کاملاً ساده، یک یادداشت پس از آن راروی یخچال خود بچسبانید که به شما یادآوری می کند که شب هنگام میان وعده نخورید! واقعاً این یادداشت هیچ تاثیری در طول روز ندارد اما در نیمه شب این جادو است

- اگر شما مستعد خوردن غذاهای آشامیدنی پر چرب و پر قند در شب هستید، آن را از خانه خود جدا کنید.
- با خود تمرین کنید و به خود بقبولانید که پس از خوردن شام، ورود به آشپزخانه تا فردا صبح ممنوع است، سپس با خیال راحت مسواک زده و به رختخواب بروید.

- اگر فکر می کنید ممکن است دچار سندرم خوردن در شب یا اختلال در خوردن غذا باشید، ممکن است بخواهید به دنبال کمک حرفه ای باشید.

- در صورتی که در نیمه های شب گرسنه شدید، ۱۰ دقیقه صبر کنید. اگر واقعاً گرسنه بودید می توانید یک برش میوه بخورید.

- به جای غذا خوردن، سعی کنید با استفاده از تکنیک های آرامش، ورزش ملایم یا کشش، با استرس و اضطراب مقابله کنید.

- افراد به هیچ عنوان هیچ وعده غذایی را از برنامه خود حذف نکنند. فقط به مواد غذایی که در هر وعده مصرف می کنند، دقت کنند برای مثال در وعده شام همیشه غذاهای کم حجم را مصرف کنند.

- بسیاری از ما عادت به خوردن در حین تماشای تلویزیون یا بازی در لپ تاپ کامپیوتر در شب داشتیم. اگر نمی توانید زمان صفحه را بدون میان وعده تصور کنید، سعی کنید فعالیت صفحه خود را کاهش

داده یا آن را به کلی کاهش دهید. یا خوردن صفحه نمایش خود را به میوه، سبزیجات و نوشیدنی های بدون کالری محدود کنید.

نکته دیگر: دست های خود را به روش های دیگر اشغال کنید. در حالی که تماشای تلویزیون دارید، دندان های خود را نخ دندان کنید، بافندگی بگیرید یا به دوستانتان یادداشت بنویسید. با این وجود بهتر است، روی زمین بکشید، روی یک تردمیل قدم بزنید، یا دوچرخه ثابت سوار شوید. شاید از همه مهمتر، چیزی در یخچال نداشته باشید که می تواند شما را دچار مشکل کند. اگر میان وعده های پر کالری مورد علاقه شما در این نزدیکی هست، آنها به شما زنگ می زنند، فقط آن را می دانید. آشغال را حذف کنید، و وسوسه مداوم و قدرت ناخواسته را حذف خواهید کرد

- زودتر دندان هایتان را مسواک بزنید. یکی از ترفندهایی که خیلی خوب جواب می دهد و نمی گذارد بعد از شام پرخوری کنید مسواک زدن است. برای همین توصیه می کنیم خیلی زود بعد از صرف شام دندان هایتان را مسواک بزنید. طعم خمیر دندان یکی از اشتها کورکن های طبیعی و خوب است. حتماً شما هم این تجربه را داشته اید. بعد از مسواک زدن به ندرت پیش می آید که چیزی بخوریم چون به این فکر می کنیم مجبوریم دوباره مسواک بزنیم برای همین از خیر خوردن می گذریم. اگر تا حالا تجربه اش را نداشته اید به امتحانش می ارزد. بعد از مسواک زدن احتمال ریزه خواری خیلی خیلی کم می شود.

- اگر در حال پرخوری هستید زیرا در طول روز به اندازه کافی غذا نمی خورید، پس گرفتن روال خود می تواند به شما کمک کند.

- از خرید هله هوله ها و تنقلات بپرهیزید. تصمیم «شب هاریزه خواری نمی کنم» از خرید در سوپر مارکت کلید می خورد. باید در هنگام خرید با آگاهی کامل عمل کنید و از خرید مواد غذایی بیهوده و خالی از خاصیت بپرهیزید. به عنوان مثال از خرید چیپس، آب نبات، بیسکویت های کرم دار، پفک و کلاً

هله‌هوله‌ها پیره‌یزید. یعنی در سبد خریدتان جایی برای مواد غذایی خیلی چرب، شور و یا خیلی شیرین نباشد. بهتر است این قبیل خوراکی‌ها را هر از گاهی آن هم قبل از غذا میل کنید نه این که روی مبل دراز بکشید و تا آخر برنامه‌های تلویزیونی هم بخورید و هم فیلم ببینید.

- شب‌ها وقتی محو تماشای تلویزیون می‌شویم، به راحتی ممکن است بدون اینکه متوجه باشیم یک کاسه‌ی بزرگ چیپس یا شیرینی را تمام کنیم. اگر می‌خواهید هنگام تماشای فیلم و سریال مورد علاقه‌تان چیزی بخورید، انتخاب‌های سالم‌تری داشته باشید (مثل میوه یا ترکیب ماست و میوه)
- تلویزیون را خاموش کنید. این روزها فکر کردن به این موضوع هم سخت است چه برسد به انجام آن. ولی باید بدانید که خود تلویزیون یکی از عوامل ترغیب‌کننده به پرخوری است. تماشای تلویزیون بی‌اختیار آدم را به سمت کابینت‌ها و گنج‌های حاوی خوراکی‌های می‌کشاند. تلویزیون مدام در حال تبلیغ مواد غذایی و خوراکی‌هایی است که عقل از سر آدم می‌رباید. به جای تماشای تلویزیون با خانواده گپ بزنید، بازی‌های قدیمی را احیا کنید، اسم و فامیل بازی کنید، جدول حل کنید، حالا که هوا خوب است با خانواده و دوستان به پارک محلتان بروید و کمی قدم بزنید.
- هله‌هوله‌ها را از قفسه کابینت حذف کنید. زمانی که در مواجهه با خوراکی‌های ناسالم، پرچرب و فرآوری شده قرار بگیرید، کنترل رفتار سخت می‌شود. این موضوع ثابت شده است که اگر میان وعده‌های ناسالم همیشه در دسترس باشند، احتمال مصرفشان افزایش می‌یابد؛ بنابراین، راه حلی ساده این است که اصلاً این خوراکی‌ها را نخرید تا در خانه‌تان نباشد [1].
- سعی کنید همیشه میوه تازه در دسترس داشته باشید و به عنوان میان وعده از آن استفاده کنید. بهتر است سبزیجات را به صورت خام استفاده نمایید، البته پیش از مصرف سبزی، به طور کامل آن را شسته و ضدغفونی نمایید.

- برنامه ریزی وعده های غذایی و میان وعده های غذایی می تواند به شما در مدیریت مصرف مواد غذایی و رفع گرسنگی کمک کند. داشتن یک برنامه غذایی همچنین می تواند هرگونه نگرانی در مورد چقدر غذا خوردن را کاهش دهد و به شما در گسترش غذا کمک کند در طول روز ، گرسنگی را در معرض خطر قرار دهد [1].
- شب خود را گرسنه نکنید. احتمالاً شنیده اید که مردم می گویند (یا به خودتان گفته اید): "من بعد از ساعت ۶ بعد از ظهر قصد ندارم چیزی بخورم. زیرا هر چیزی که بعد از آن بخورم به چربی تبدیل می شود." اما این تصور که خوردن شبانه چاق تر از خوردن روز است ، یا اینکه متابولیسم ما در شب کند می شود ، مبتنی بر علم خوب نیست. عصرانه یک میان وعده میل کنید تا از خوردن زیاد پرهیز کنید. اگر گرسنه هستید ، عصرانه از یک میان وعده سالم لذت ببرید تا به شما در جلوگیری از خوردن غذاها کمک کند. آنچه که علم نشان می دهد این است که افراد شبانه روز به طور کلی کالری بیشتری می خورند و این همان چیزی است که به افزایش وزن کمک می کند.
- پیش از آغاز به خوردن غذا، تلویزیون و رادیو را خاموش کنید.. روزنامه ها و مجله ها را کنار بگذارید و به ویژه در نشستن خود دقت کنید.
- جایگزین ها را پیدا کنید. به جای هله هوله ها و چیپس ما به شما پیشنهاد می کنیم تا یخچالتان را پر از خوراکی های سالم و خوشمزه ای مثل میوه ها، سبزیجات، برگه زردآلو و ماست یونانی کنید .
- در خوردن قند و شکر زیاده روی نکنید. غذاهای سرشار از مواد قندی شامل شکلات، عسل، آب نبات، کیک ها و شیرینی جات، نوشابه های گازدار، انواع شربت، ژله و مربا می باشد. باید توجه داشت که از این مواد به میزان کم در برنامه غذایی خود استفاده نمود. قند و شکر موجب بروز پوسیدگی دندان ها، چاقی،

بیماری قلبی و دیابت (بیماری قند) می‌شود. مواد قندی حاصل از میوه‌جات و سبزیجات بسیار مطلوب‌تر از شکرها و قندهای مصنوعی می‌باشند

- یک ساعت مشخص را برای خودتان تعیین کنید و شب‌ها، از آن زمان به بعد دیگر چیزی نخورید. این کار روش خوبی است تا به بدن خود بفهمانید پایان روز فرا رسیده و وقت استراحت است.
- لازم است حتماً در برنامه غذایی روزانه خود و خانواده، به مقدار مورد نیاز میوه و سبزی مصرف کنید.
- وعده‌ای غذایی منظم بخورید. خوردن وعده‌های غذایی منظم از گرسنگی شما جلوگیری می‌کند و به شما در مدیریت هوس و انگیزه‌های غذایی کمک می‌کند
- خود را در طول روز گرسنه نکنید. متأسفانه برای بسیاری از افراد، "واقعاً خوب" به این معنی است که آنها در طول روز از غذای کمبود یا کمبود وعده‌های غذایی استفاده می‌کنند. آنها غالباً می‌دانند که کالری خود را پس انداز کنند و بدانند که آنها تمایل دارند شیبه بگذرند.
- اگر قبل از خواب چیزی خوردید، حتماً دندان‌هایتان را با دقت بشوید، از نخ دندان استفاده کنید و دهان خود را به خوبی آب بکشید.

منابع مورد استفاده:

- 1- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم
- 2- زندگی سالم با کنترل وزن اضافی، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)

3-[1] How do I stop binge eating at night?, Eugenia Killoran, Pritikin Longevity Center + Spa, 2021, (<https://www.pritikin.com>)

4- How to lose weight by eating slowly, Claudia Carberry, WikiHow, 2019, (<https://www.wikihow.com>)

5 -How what you eat affects your sleep, NBC Universal, 2021, (<https://www.nbcnews.com>)

6- 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