

با خودداری از پر خوری، از بروز افسردگی پیشگیری کنید.

پر خوری، ممنوع!

پر خوری، عملی نادرست است. متأسفانه گروه زیادی از مردم جهان، به ویژه در کشور ما به آن 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 طور متداول کسانی را تحت تاثیر می دهد که یاد نگرفته اند با فشار روحی چطور روبه رو شوند، یا اینکه 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، ولی بر خلاف بی اشتهایی، افراد بیشتر اوقات نسبت به آن بی توجه هستند و دلیل آن این است که وزن افراد مبتلا به پر خوری معمولاً نسبت به افراد سالم در اندازه طبیعی است. بیماری پر خوری، مانند پر اشتهایی عصبی است. بر خلاف بی اشتهایی، 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 و 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 ابتلاء 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 سرهم 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 و سوء هاضمه.

کلید اصلی، یک برنامه غذایی خوب و سالم، تعادل و خودداری از پر خوری است. علائم مشکل فرد مبتلا به پر خوری مزمن، عبارتند از: مشکل در ترک عادت خوردن مکرر و سریع مقادیر زیاد غذا خوردن، حتی زمانی

که سیراست هرگز احساس رضایت نمی کند، احساس بی حسی، فاصله گرفتن از نظر عاطفی یا بی تفاوتی هنگام غذا خوردن، احساس گناه، افسردگی یا انزجار بعد از پرخوری. 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.

هنگامی که افراد ناراحت، دلتنگ و نگران هستند تمایل بیشتری دارند غذای زیادی بخورند. به عبارت دیگر، برخی از مردم وقتی که 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.

پر خوری عصبی، رفتار جبرانی نا مناسبی است که در حدود ۱۰ درصد مبتلایان به آن مرد ها هستند. این اختلال از بی اشتهایی عصبی، شایع تر است. افراد مبتلا در پاسخ به استرس، ملامت و یا تنهایی مواد پر کالری، نرم و موادی که خوردن آنها آسان باشد، مانند کیک، شیرینی یا بستنی زیاد مصرف می کنند. پرخوری عصبی موجب بروز افسردگی در افراد می شود. پرخوری مزمن و استرس با خطر افسردگی و اضطراب گره خورده است.

نتایج یک پژوهش جدید نشان می دهد پرخوری شدید و استرس، با خطر افزایش افسردگی و نگرانی مرتبط است. اگر پرخوری منجر به افزایش وزن و ناتوانی در کنترل آن شود، ممکن است افسردگی ایجاد شود. خود افسردگی ممکن است به عنوان یک مکانیسم مقابله، پرخوری را تحریک کند. پر خوری، نه تنها باعث افزایش وزن می شود، بلکه به تدریج موجب بروز ناراحتی ها و بیماری های گوناگون جسمی و روانی می گردد. با توجه به بررسی های انجمن اضطراب و افسردگی آمریکا، افراد چاقی که دارای اختلالات پرخوری هستند معمولاً با نوعی بیماری روانی از جمله اضطراب یا افسردگی دست و پنجه نرم می کنند. [1]

پر خوری، کم تحرکی و کاهش فعالیت بدنی و در نتیجه اضافه وزن و چاقی افراد را به همراه دارد. این چاقی به علت التهابی که در بدن ایجاد می کند می تواند افسردگی ایجاد کند. افراد باید از پر خوری پرهیز کرده و در منزل ورزش و نرمش کنند. زیرا علاوه بر این که از بروز اضافه وزن جلوگیری می کند، باعث افزایش

جریان خون سیستم عصبی مرکزی و دستگاه قلبی عروقی می شود که این موضوع نشاط و شادی در فرد ایجاد می کند و برای سلامت ریه ها و پیشگیری از بیماری نیز بسیار خوب است.

تأثیر تغذیه با رژیم غذایی حاوی مقادیر زیاد چربی با اثرات استرس مزمن هم پوشانی دارد و می تواند یک عامل موثر در بروز افسردگی و اختلالات متابولیکی (سوخت و ساز بدن) مانند دیابت نوع ۲ باشد. نتایج این تحقیق در مجله **Neuropharmacology** منتشر شد. [1]. اختلالات خوردن، اختلالات جدی روانی هستند که در آنها الگوهای فکری و احساسی باعث می شود تا فرد عادات مضر برای غذا خوردن داشته باشد.

پژوهشگران به تازگی به پیامدهای پرخوری و عواملی که بر ایجاد آن تاثیر می گذارد را پی برده اند. به نظر می رسد پرخوری نیز مانند دیگر اختلالات خوردن نتیجه ترکیبی از عوامل روانی، بیولوژیک و محیطی است. در واقع اختلال پرخوری به اختلالات دیگر سلامت روان مربوط است، به گونه ای که تقریباً نیمی از افراد مبتلا به پرخوری، سابقه افسردگی دارند. با این حال، منشا این رابطه هنوز مشخص نیست.

بسیاری از افراد مبتلا به اختلال پرخوری از خوردن، به عنوان راهی برای بیان احساسات و عواطف آزاردهنده استفاده می کنند. اینها افرادی هستند که هرگز یاد نگرفته اند که چطور با استرس به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند و خوردن غذا را راحت و آرامش بخش یافته اند. متأسفانه این افراد در نهایت به دلیل اینکه نتوانسته اند جلوی خودشان را بگیرند و پرخوری نکنند، احساس ناراحتی و گناه می کنند و همین امر منجر به افزایش استرس و ادامه چرخه می شود.

توصیه های مهم:

- دیگر افراد خانواده را در رابطه با سالم خوری و خودداری از پر خوری تشویق کنید.
- پیش از اینکه شروع به خوردن کنید، هر چیزی که روی میز غذاست را بررسی کرده و آنچه که می خواهید بخورید را برای خودتان قسمت کنید. به خاطر داشته باشید که اندازه ی هر پرس، یک کلید است!
- 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.
- زندگی بی تحرک موجب پر خوری می شود؛ از این رو خود را فعال نگه دارید. آن وقت دیگر پر خوری نخواهید کرد.

- 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 در بشقاب خود بکشید و دوباره سر دیگ نروید.
- تا آن جایی که می توانید هنگام غذا خوردن، جلوی اشتهای خود را بگیرید.
- مصرف غذاهای آماده و فوری (ساندویچ های سوسیس، کالباس و همبرگر) را کاهش دهید.
- پس از پایان هر وعده غذا، غذاهای اضافی را فوری در یخچال بگذارید.
- غذا را در ظرف کوچک بکشید.
- تا حد امکان در خوردن غذا در رستوران، زیاده روی نکنید و یا لاقط غذاهایی که قابل کنترل هستند، میل کنید.
- بشقاب تان را با میوه و سبزی ها پر کنید. اینک همیشه ابتدا بشقاب تان را با میوه و سبزی هاپر کنید و جای کمتری برای غذاهای پر کالری بگذارید، ایده ی خوبی است.
- آرام باشید. اگر می توانید بین هر لقمه، چنگال یا قاشق خود را زمین بگذارید.
- از نه گفتن نترسید. اگر چیزی که از شما می خواهند، چیزی نیست که چشم تان دنبالش باشد، هیچ مشکلی نیست، فقط بگویید نه! خوردن، به این معنی نیست که به خاطر خواست دیگران، شکم خودتان را پر از غذا کنید! خوردن، برای تأمین انرژی مورد نیاز بدن است.
- به احساساتان توجه کنید. خیلی از ما برای اینکه احساس راحتی کنیم از غذاها استفاده می کنیم، که البته این کار در دراز مدت می تواند استرس زا هم باشد. مراقب خودتان باشید، و از چیزهایی که می خورید آگاه باشید. خود آگاهی، می تواند به شما کمک کند تا به راحتی از خیر یک میز پر از غذا و نوشیدنی بگذرید!
- خودتان را گرسنه نگاه ندارید. این طبیعی است که با کمی احساس گرسنگی به مهمانی بروید، اما سعی کنید تا پیش از هر وعده ی غذایی احساس گرسنگی شدید نکنید. در غیر این صورت نه تنها به مصرف بیش از اندازه گرایش پیدا خواهید کرد، بلکه سوخت و ساز بدن تان نیز کاهش پیدا خواهد کرد، که تمام فداکاری های تان را از بین خواهد برد.

- شلوارهای چسبان تان رادر کمدتان رها کنید. پوشیدن لباس‌های گشاد برای پنهان کردن شکم تان، چیزی است که حقیقتاً به شما اجازه‌ی خوردن بیش از اندازه می‌دهد! البته نباید لباس‌های چسبان و بدن نما هم بپوشید، اما لباس‌هایی استفاده کنید که همیشه از اضافه وزن تان، شما را آگاه کند. پوشیدن چنین لباس‌هایی به شما کمک خواهد کرد تا پیش از اینکه سراغ بشقاب سوم یا چهارم بروید، دوباره فکر کنید.
- آب فراوان بنوشید. یکی از راحت‌ترین راه‌ها برای جلوگیری از افراط در خوردن، این است که آب فراوان بنوشید. نوشیدن آب زیاد علاوه بر دفع سموم، به شما کمک خواهد کرد تا سریع‌تر احساس سیری کنید.
- فقط به مهمانی‌ها توجه نکنید. برای جلوگیری از پرخوری، تنها نباید در مهمانی‌ها هواس تان را جمع کنید. بین مهمانی‌ها و جشن‌هایی که می‌روید، سعی کنید غذاهای سالم بخورید. غذاهایی سالم با مقادیر زیادی از غلات کامل (سبوس دار)، سبزی‌ها، میوه‌ها و پروتئین.
- همیشه ورزش کنید. خیلی خیلی، اهمیت دارد که از ورزش کردن دست بردارید. ورزش علاوه بر اینکه به کاهش یا کنترل وزن شما کمک می‌کند، می‌تواند فشار خون شما را نیز کنترل کرده و استرس‌های تان را کاهش دهد.
- بهتر است بیشتر از مقدار مورد نیاز غذا نپزید، زیرا در این حالت حتی برای جلوگیری از اتلاف غذا نیز به پر خوری وسوسه خواهید شد.
- اگر احساس می‌کنید 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.
- 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 شده‌اید، غذا خوردن را متوقف نمایید.
- در مصرف مواد غذایی زیاده روی نکنید، به ویژه در مورد غذاهایی که بسیار دوست دارید و بیشتر مصرف می‌نمایید.

- 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.
- میان وعده های سالم بخورید. اگر در بین وعده های غذایی، احساس گرسنگی کردید میان وعده های کم چرب و کم کالری مانند میوه تازه، سبزی ها و... را مصرف نمایید و یا می توانید از انواع کم چرب و کم کالری تر از غذاهای مورد علاقه تان مصرف نمایید.
- خواب کافی داشته باشید. اگر دائما خسته هستید ممکن است از میان وعده ها برای افزایش سطح انرژی تان استفاده کنید. به جای این کار در طی روز کمی چرت بزنید و یا شب ها زودتر به رختخواب بروید.
- خوردن صبحانه را جدی بگیرید. صبحانه، مهمترین روش برای جلوگیری از پر خوری است؛ از این رو، به هیچ عنوان آن را از برنامه های غذایی تان حذف نکنید. تحقیقات بر روی ۹۰۰ فرد جوان و میانسال نشان می دهد خوردن صبحانه تا ۷۰ درصد از پر خوری جلوگیری می کند؛ البته باید دقت داشته باشید که صبحانه باید شامل میزان خوبی از ویتامین ها و مواد معدنی باشد. استفاده از میوه ها نیز گزینه بسیار مناسبی برای صبحانه کامل است.
- اگر در حال ترک برای عادت پر خوری هستید بهترین گزینه استفاده از غذاهایی است که در حجم بالا، میزان کالری خیلی کمی را وارد بدن می کند. بهترین این مواد سبزی های مختلف هستند که شما می توانید از آن ها سالادهای گوناگون درست کرده تا هم معده خودتان را پر کنید و هم اینکه میزان انرژی خوبی را با کالری کم وارد بدن تان نمایید.
- برای مقابله با دشمن سلامتی از پروتئین استفاده کنید تا کمتر گرسنه شوید. برای آن هایی که قصد دارد صبحانه خود را کامل بخورند پیشنهاد می شود پروتئین را وارد سبد صبحانه شان نمایند. یک ظرف عدسی یا خوراک لوبیا می تواند انرژی یک روز را وارد بدن شما کند.
- به دنبال یک درمان مناسب بروید. اگر گزینه های خود درمانی را امتحان کرده اید اما هنوز نمی توانید غذا خوردن تان از روی احساسات را کنترل نمایید بهتر است از یک روش درمانی تحت نظر یک متخصص تغذیه بهره مند گردید. درمان می تواند به شما کمک کند تا دریابید که انگیزه های غذا خوردن

از روی احساس در شما چیست و همچنین کمک کند تا دریابید که آیا ممکن است به یک اختلال غذایی مبتلا باشید.

• اگر زمانی از روی احساس غذای زیادی خوردید، خودتان را ببخشید و سخت نگیرید و از روز بعد با انرژی و سرحال تلاش تان را دوباره شروع نمایید. مثبت نگر باشید و سعی کنید از تجربیات گذشته برای پیشگیری از پرخوری در دفعات بعد استفاده نمایید. با گذشت زمان بیشتر مشکلات حل خواهد شد، ولی از یاد نبرید راه حل هیچ مشکلی، پرخوری نیست. سلامت شما از همه چیز با اهمیت تر است.

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-کم بخورید،بیشتر عمر کنید.پرخوری،ممنوع! ترجمه و تدوین وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

4-[1] Coping with depression and overeating, Timothy J. Legg,
Healthline, 2021, (<https://www.healthline.com>)

5-Easy ways to stop overeating, Health Club Braintree, 2019
(www.fitfactoryclubs.com)

6-15 Helpful tips to overcome binge eating, Healthline Media. 2019,
(www.healthline.com)

7-How to Stop Overeating, Claudia Carberry wikihow,
2019,(www.wikihow.com)

8--23 Simple things you can do to stop overeating, Healthline, 2019,
(www.healthline.com)

9-Supereating, Ian Marber, the Food Doctor Limited, 2008

10-7 Ways to stop overeating, Claire Georgiou, ADC Solutions Health and Wellness 2019, (www.rebootwithjoe.com)

11-6 Ways to stop overeating, Heidi Reichenberger McIndoo, Hearst Magazine, 2019,(www.prevention.com)

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir