

کم خوردن، بیشتر عمر کردن!

چگونه به پر خوری، پایان دهیم؟

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!^۲

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 درمورد اضافه یا کاهش وزن، رفتن به توالت پشت سرهم

و به مدت طولانی افسردگی، استفراغ خونی، قرمزی چشم ها، از بین رفتن

میهای 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.^۳

دیگر افراد خانواده را در رابطه با سالم خوری و خودداری از پر

خوری تشویق کنیم.^۹

کلید اصلی، یک برنامه غذایی خوب و سالم، تعادل و خودداری از پر

خوری است. (ص ۴۴۰)^۳ به یاد داشته باشیم که با مصرف بیشتر سبزی ها،

میوه و نان هایی که از آرد گندم یا جو کامل (نان سنگک، نان جو)،

گوشت بدون چربی، گوشت سفید (گوشت های ماهی و مرغ)، داشتن

برنامه غذایی متنوع، نوشیدن آب فراوان (۸-۶ لیوان در روز) و ورزش

کردن به طور مرتب (۲-۳ بار در هفته و به مدت ۱۵-۴۵ دقیقه)، یک بدن سالم و زیبا خواهیم داشت.^۴

✚ اگر در حال ترک عادت پرخوری هستیم، 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

ما می توانیم از آن ها سالادهای گوناگون درست کرده تا هم معده

خودتان را پرکنیم و هم اینکه میزان انرژی خوبی را با کالری کم، وارد

بدن مان نماییم.^۲

وقتی که به مسافرت می رویم سعی کنید غذاهای سالم را انتخاب

نماییم و چنانچه این چیزی ممکن نیست به مقدار بسیار کمتری غذا

بخوریم.^۴

✚ محیط اطراف خود را مانند بیرون غذا خوردن و پرخوری در

تعطیلات، تغییر دهیم. ما گاهی که در خانه نیستیم و دور از خانه به سر

می بریم باید محیط اطراف خود را مانند بیرون غذا خوردن و پرخوری در

تعطیلات، تغییر دهیم. برای مثال وقتی که تصمیم داریم به رستوران

برویم، رستورانی را انتخاب کنیم که بتوانیم غذاهای سالم تری را انتخاب

نماییم.^۴

✚ به دنبال یک درمان مناسب برویم. اگر گزینه های خود درمانی را

امتحان کرده ایم، اما هنوز نمی توانیم غذا خوردن مان از روی احساسات

را کنترل نماییم بهتر است از یک روش درمانی تحت نظر یک متخصص تغذیه بهره مندگردیم. درمان، می تواند به ما کمک کند تا دریابیم که انگیزه های غذا خوردن از روی احساس در ما چیست . همچنین کمک کند تا دریابیم که آیا ممکن است به یک اختلال غذایی مبتلا باشیم.^۲

سعی کنیم هنگامی که هفتاد درصد حجم معده مان پر شده است دست از خوردن بکشیم، یا حداقل پیش از آن که احساس کنیم سیر شده ایم، غذا خوردن را متوقف نماییم.^۳

✚ اگر زمانی از روی احساس غذای زیادی خوردیم، خودمان را ببخشیم و سخت نگیریم و از روز بعد با انرژی و سرحال، تلاش خود را دوباره شروع نماییم. مثبت نگر باشیم و سعی کنیم از تجربیات گذشته، برای پیشگیری از پرخوری در دفعات بعد استفاده نماییم. با گذشت زمان بیشتر مشکلات حل خواهد شد، ولی از یاد نبریم راه حل هیچ مشکلی، پر خوری نیست. سلامت ما ، از همه چیز، با اهمیت تر است.^۲

✚ **به کجا چنین شتابان...! با عجله غذا خوردن، را فراموش کنیم؛** بنابر این آرام غذا بخوریم. اگر سرعت غذا خوردن مان را پایین بیاوریم و سعی کنیم که در هنگام غذا خوردن روی طعم و مزه غذا متمرکز شویم، بسیار کمتر مایل خواهیم شد که بیش از نیازمان غذا بخوریم. آرام خوردن فایده دیگری هم دارد و آن این است که مغز ما فرصت خواهد داشت تا

محاسبه کند که چه موقع سیر شده ایم و باید دست از غذا خوردن بکشیم.

برای داخل ساندویچ مان ، گزینه های گیاهی شامل کاهو ، گوجه فرنگی ، پیاز و هویج، را انتخاب کنیم.^۵

+ آب فراوان بنوشیم. یکی از راحت ترین راهها برای جلوگیری از زیاده روی در خوردن، این است که آب فراوان بنوشیم. نوشیدن آب زیاد علاوه بر دفع سموم، به ما کمک خواهد کرد تا سریع تر احساس سیری کنیم.^۲

+ غذای خود را با سالاد شروع کنیم. خوردن سالاد در ابتدای وعده

غذایی، باعث می شود تا قسمت عمده ای از معده ما با سبزی ها ، پر

شود که باعث احساس سیری خواهد شد و از طرفی دیگر بدن ما سالم

ترین مواد غذایی را جذب کرده است . اگر کودکان 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.

سعی کنیم هنگام گرسنگی ،آنچه در دسترس خود می بینیم بدون

توجه به کیفیت و کمیت آن مصرف نکنیم. یادمان باشد که خوردن بی

اندازه و بدون نظم و برنامه، موجب بروز پر خوری و چاقی می شود.

(ص ۱۶۹)^۱

✚ در طول روز حتماً فیبر مصرف کنیم. فیبر(الیاف غذایی) کمک

می‌کند تا سریع‌تر سیر شویم و برای مدت طولانی سیر بمانیم. چراکه بدن، مواد غذایی فیبردار را دیرتر هضم می‌کند. مواد غذایی فیبردار، عموماً حجم بالایی هم دارند که باعث می‌شوند با مصرف کالری کمتر، زودتر سیر شویم. 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 می‌شود.


✚ بیمه سلامتی، را از قلم نیندازیم! مطالعه‌ای که در مجله‌ی تغذیه‌ی

بریتانیا، روی رژیم غذایی ۹۰۰ بزرگسال انجام شده، نشان می‌دهد 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 می‌دیدند.^۶

حتماً صبحانه بخوریم.


صبحانه را قبل از این که بخواییم آماده کنیم. می‌توانیم میوه‌های تکه شده را داخل ظرف ماست، قرار دهیم. همچنین می‌توانیم درون ظرف‌های پلاستیکی، جودوسر همراه شیر کم‌چرب یا شیر سویا بریزیم و در محل کار

مصرف کنیم. همچنین می‌توانیم دیرتر صبحانه بخوریم. اگر با خوردن صبحانه در ابتدای صبح مشکل داریم می‌توانیم ساعت ۹-۱۰ صبحانه مصرف کنیم.^۶

 از بشقاب های غذا ی کوچک تر استفاده کنیم. این ترفند ساده راهی آسان برای تنظیم مجدد مغز وعادت به اندازه های کوچک تر است. هنگام غذا خوردن در خانه، از بشقاب های کوچک تر استفاده کنیم. اگر زمانی که در خانه غذا می‌خوریم شروع به استفاده از بشقاب های کوچک تر کنیم، ممکن است بتوانیم وعده های غذایی خود را کنترل کنیم و از پرخوری جلوگیری کنیم.^۸

به دنبال بشقاب های آبی رنگ باشیم، تابه ماکمک کند در هر وعده غذایی کمتر غذا بخوریم.^۸


معمولا بشقاب های سالاد یا بشقاب های پیش غذا کوچک تر از بشقاب های معمولی برای شام هستند و می‌توانند ما را از خوردن وعده های بزرگ غذا بازدارند. به طور کلی بشقاب ها و کاسه های غول پیکر خود را کنار بگذاریم و از ظروف کوچک تر استفاده کنیم. به این ترتیب، ما با خوردن مقادیر متوسط تر و بدون هیچ تلاشی، خوردن مان را تنظیم خواهیم کرد.^۷

 همیشه پروتئین مصرف کنیم. برای آن هایی که قصد دارند 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 ما کند.^۲

لوبیا ، نخود و دانه سویا دارای چربی کم، فیبر بالا و سرشار از پروتئین هستند.^۶

وقتی پژوهشگران 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. یکی دیگر از گزینه های پروتئین، ترکیب لوبیا در وعده های غذایی خود است.^۶

 شلوارهای چسبان خود را در کمدها رها کنیم! پوشیدن لباس های

گشاد برای پنهان کردن شکم خود، چیزی است که حقیقتاً به ما اجازه ی خوردن بیش از اندازه می دهد! البته نباید لباس های چسبان و بدن نما هم بپوشیم، اما لباس هایی استفاده کنیم که همیشه از اضافه وزن مان، ما را

آگاه کند. پوشیدن چنین لباس‌هایی به ما کمک خواهد کرد تا پیش از

اینکه سراغ بشقاب سوم یا چهارم برویم، دوباره فکر کنیم.^۲

قربانی غذای رستوران‌ها، نشویم! تا می‌توانیم در خوردن غذا در

رستوران زیاده روی نکنیم و یا لاقل غذاهایی که قابل کنترل هستند،

میل کنیم.^۱

+ وعده‌های غذایی بزرگ‌تری تهیه کنیم. مواد غذایی جامد با مقادیر

زیاد مایعات، می‌توانند به کنترل گرسنگی خیلی کمک کنند. وقتی مواد

غذایی که آب زیادی دارند مثل میوه و سبزی‌ها مصرف می‌کنیم، در

واقع وعده‌ی غذایی بزرگی را مصرف کرده‌ایم که کالری خیلی کمی

دارند. به این ترتیب، غذای بیشتری مصرف می‌کنیم و در عین حال

کالری کمتری هم دریافت کرده‌ایم.

+ خودمان را گرسنه نگه نداریم. این طبیعی است که با کمی احساس

گرسنگی به مهمانی برویم، اما سعی کنیم تا پیش از هر وعده‌ی غذایی،

احساس گرسنگی شدید نکنیم. در غیر این صورت نه تنها به مصرف

بیش از اندازه غذا گرایش پیدا خواهیم کرد، بلکه سوخت و ساز بدن ما نیز

کاهش پیدا خواهد کرد، که تمام فداکاری‌های مان را از بین خواهد برد.^۲

اگر تنقلات بدون ارزش غذایی اطراف مان نباشد، خطر پرخوری

نیز کمتر می‌شود.

فعال و پُر تحرک باشیم! زندگی بی تحرک، موجب پر خوری می شود؛ از این رو، خود را فعال نگه داریم. آن وقت دیگر پر خوری نخواهیم کرد.^۹ خیلی خیلی، اهمیت دارد که از ورزش کردن دست بر نداریم. ورزش، علاوه بر اینکه به کاهش یا کنترل وزن ما کمک می کند، می تواند فشار خون ما را نیز کنترل کرده و استرس های تان را کاهش دهد.^۲

کابینت و قفسه ها را پاک سازی کنیم! پر خوری معمولا در خانه اتفاق می افتد؛ پس اگر تنقلات بدون ارزش غذایی اطراف مان نباشد، خطر پر خوری نیز کمتر می شود. به جای آن ها آشپزخانه خود را با غذاهایی سالم مانند هویج و کرفس پر کنیم. همچنین نان سبوس دار (نان سنگک، نان جو) و کره بادام زمینی یا قطعات موز نیز انتخاب مناسبی هستند.

آشپزخانه خود را با سبزی هایی سالم مانند کاهو، هویج و کرفس پر کنیم.

وعده های غذایی سالم (صبحانه، ناهار و شام) را منظم بخوریم. اگر وعده ای را جا بیندازیم، یا بین وعده ها فاصله ی زیادی بگذاریم، 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 خواهیم کرد و در نهایت در خوردنش زیاده روی می کنیم.

خوردن غذاهای سرشار از پروتئین و فیبر هر ۲ یا ۳ ساعت یک بار، کمک می کند قند خون مان در سطح طبیعی بماند و سوخت و ساز بدن ما نیز همواره فعال باشد.

📌 همه غذای تهیه شده را سر میز نگذاریم. بهتر است به اندازه ای

که می خواهیم غذا صرف کنیم و دوباره سر دیگ نرویم! (ص ۱۷۰)^۱

حتی لذیذ ترین غذاها و مغذی ترین خوراکی هادر صورت پر خوری،
در سیستم بدن ما خواهد گنجد!

📌 وقتی غذای سالم می خوریم، به یاد داشته باشیم که خوردن

زیاد یک غذای خوب هم می تواند باعث افزایش وزن بشود! بعد ها

ما در این الگو، یاد خواهیم گرفت که وعده غذای مان چگونه باشد و از پر

خوری در هنگام غذا خوردن پرهیز نماییم. یادمان باشد که حتی لذیذ

ترین غذاها و مغذی ترین خوراکی هادر صورت پر خوری، در سیستم بدن

ما خواهد گنجد. (ص ۱۷۲)^۱

📌 سعی کنیم برای غذا خوردن ، یک برنامه دقیق روزانه یا هفتگی ،

تنظیم نماییم. این کار باعث می شود که از خوردن تَنَاقُلَات در بین

وعده های غذایی هم خودداری کنیم.

+ **زیاده روی ... ، هرگز!!!** مصرف غذاهای آماده و فوری (ساندویچ های سوسیس، کالباس و همبرگر) را کاهش دهیم.^۱ در سنین بالا ، از مصرف فرآورده های دودی (مانند سوسیس دودی ، ماهی دودی) پرهیز کنید.

پس از پایان هر وعده غذا، غذای اضافی را فوری در یخچال بگذاریم!^۹

+ **بهتر است بیشتر از مقدار خورد نیار غذا نپزیم**، زیرا در این حالت حتی برای جلوگیری از اتلاف غذا نیز به پر خوری وسوسه خواهیم شد. (ص ۱۷۱)^۱

+ **به استرس های مان با غذا خوردن، پاسخ ندهیم.** یکی از مشکلاتی که گریبان گیر بسیاری از افراد هست، ذخیره کردن صدها کالری اضافه با زیاده روی در خوردن غذا برای کاهش استرس شان (فشار روحی شان) است. ما می توانیم برای کم کردن فشار روحی خود به جای خوردن، نفس عمیق بکشیم و قدم بزنیم و در آخر، چنانچه باز هم میل به خوردن داشتیم، آدامس بجویم تا نتوانیم چیز دیگری بخوریم.

اشتهای زیاد خود را مهار کنیم! تا آنجایی که می توانیم هنگام غذا خوردن ، جلوی اشتهای خود را بگیریم.

✚ اگر احساس می کنیم که هوس پرخوری داریم کمی میوه یا
سالاد بخوریم و بعد در صورت امکان، یک ساعت پیاده روی کنیم.
به طور کلی هر گاه کشش به سوی پرخوری داشتیم میوه خام و سبزی
خام آب دار، بخوریم. سبزی خام، به ویژه سودمند است. (ص ۴۴۸) ۳

✚ میان وعده های تند میل کنیم! 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 بدن ما کمک کنند.

در مصرف مواد غذایی زیاده روی نکنیم، به ویژه غذاهایی که بسیار
دوست داریم و بیشتر مصرف می نماییم. ۲

✚ چربی های سالم، را از قلم نیندازیم! چربی های سالم بخوریم.
چربی های سالم شامل روغن زیتون، کره بادام زمینی، روغن نارگیل، ماهی
آزاد، روغن کُنجد، آجیل (بادام، فندق پسته، گردو، نخوچی) و دانه های
روغنی (دانه آفتاب گردان، تخمه کدو) 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 کنیم. سعی کنیم

تا میوه و یا میان وعده های سالم را درون یخچال و یا روی میز ناهار خوری خود قرار دهیم و مواد غذایی پُرچرب و یا مضر و چاق کننده را درون کابینت هاو یا کمد های آشپزخانه، نگه داری کنیم. تا می توانیم از دید خود، خارج باشند .

عادات غذایی و مواد غذایی مصرفی خود را بررسی کنیم. اگر می بینیم که بشقاب مان همیشه از غذا لبریز است، باید حتما مقدار غذای خود را کم کنید.

با غذاهایی که بیشتر هوس می کنیم، کمتر رو به رو شویم! یکی

دیگر از کارهای مفید برای کنترل اشتها و جلوگیری از پرخوری، اجتناب، حذف و رو به رو نشدن با خوراکی هایی است که خیلی دوست شان داریم. مثلا اگر عاشق بستنی هستیم، فریزر مان را پر از بستنی نکنیم، یا هنگام بیرون رفتن یک ساندویچ سالم خانگی، برای ناهار یا شام خود تهیه کنیم تا فکر خوردن پیتزا، یا غذاهای پُر چرب به ذهن مان وارد

نشود! اگر هم می‌بینیم که پرهیز از خوردن کیک تولد دوست خود، برای مان مقدور نیست، با یک برنامه‌ریزی ساده، مقدار کالری مصرفی روزانه خود از سایر غذاها را کاهش دهیم تا بتوانیم با خیال راحت یک برش خوش‌مزه از کیک تولد را هم بخوریم.

نظم و ترتیب در خوردن غذا، را رعایت کنیم. برای صرف سه وعده غذای اصلی صبحانه، نهار و شام ساعت معینی در نظر گرفته شود.

مغزها را فراموش نکنیم. خوردن دو لیوان آب به همراه ۶ عدد گردو یا ۱۲ عدد بادام و یا ۲۰ عدد بادام‌زمینی، می‌تواند نقش موثری در کنترل اشتها و تغییر چسبایی افراد به سمت خوراکی‌های سالم، داشته باشد.

غذا را خوب بجویم. غذا را با آرامش بخوریم و کاملاً بجویم و بعد از هر لقمه، چنگال یا قاشق را کنار بشقاب قرار دهیم.

در نوع غذاهای مصرفی خود تنوع (گوناگونی) ایجاد کنیم. این عمل، باعث جلب اشتها و هضم آسان و سریع غذا می‌گردد. هرگاه رنگ، مزه، بو و منظره غذا جالب باشد، هضم آن آسان تر و سریع تر انجام خواهد پذیرفت.

خود را به خوردن غذاهای آب‌پز، بخارپز و یا کبابی عادت دهیم. بامصرف غذاهای سرخ‌شده، مجبور به استفاده از روغن فراوان خواهیم بود.^۴

در موقع شروع خوردن غذا، ابتدا با سالاد بی چربی (بدون سس مایونز) ویاجاشنی آب لیمو(به مقدار کم)معدده را پر کنید و اشتیاق غذا خوردن را کم نماییم.^۴

✚ خواب نیمروزی را از یاد نبریم.یکی دیگر از دلایل پرخوری،

خستگی است. ما می توانید برای مبارزه با این مشکل، هم روزی ۱۵ تا

۲۰ دقیقه در یک محیط ساکت و آرام چشمان خود را ببندیم و انرژی

تحلیل رفته خود را دوباره به دست آوریم...!

✚ به احساسات خود توجه کنیم.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 خودمان باشیم و از چیزهایی که می خوریم

آگاه باشیم. خود آگاهی، می تواند به ما کمک کند تا به راحتی از خیر یک

میز پر از غذا و نوشیدنی بگذریم!

✚ نوشیدنی ها را جایگزین کنیم. اگر در بین روز نتوانستیم میل به

خوردن مان را به هیچ راهی کنترل کنیم، نوشیدن یک لیوان چای، شیر یا

قهوه را به جای کیک، بیسکویت یا بستنی، پیشنهاد می شود.

✚ تنقلات سالم بخوریم.تنقلات سالم مانند آجیل (بادام، پسته، فندق

، تخمه)، میوه (سیب، خیار، موز، پرتقال، انار، انجیر، زردآلو، نارنگی، هلو)

وسبزی (هویج، ساقه کرفس، گوجه فرنگی، کاهو) را جایگزین چیپس ، پفک

و ... در میان وعده های غذایی خود در نظر بگیریم. از خوردن تنقلات

دربین غذاها، خودداری شود.

برای آن دسته از افرادی که قربانی غذاهای ارزان قیمت و ساندویچ های آماده اند، توصیه می شود که از سیب زمینی پخته خنک، ساندویچ مرغ بدون سس، سالاد سبزی که روی آن لیمو ترش فشرده شده باشد و چای سرد، یا آب به جای نوشابه های گازدار شیرین و سرد و مرگ آور، استفاده کنند.^۴

✚ در مصرف سیب زمینی سرخ کرده (چیپس) زیاده روی نکنیم!
سیب زمینی سرخ کرده، به خودی خود یک غذای چربی دار است که مانند خوردن نان با کره، خطر افزایش وزن را به همراه دارد.^۴

✚ از نه گفتن نترسیم! اگر چیزی که از ما می خواهند، چیزی نیست که چشم مان دنبالش باشد، هیچ مشکلی نیست، فقط بگوییم نه! خوردن، به این معنی نیست که به خاطر خواست دیگران، شکم خودمان را پر از غذا کنیم! خوردن، برای تأمین انرژی مورد نیاز بدن است.^۲

✚ از مصرف زیاد شکر و شیرینی ها و نوشابه های شیرین اجتناب نماییم، زیرا شکر اشتیاق ما را به خوردن غذا بیشتر می کند و کالری زیادی دارد.^۴

✚ نیمی از بشقاب خود را با سبزی های سالم، پر کنیم. در صورت کم شدن پرخوری و نیز کم کردن کالری اضافی، به شما کمک می کند تا نیمی از بشقاب خود را به صورت میوه یا سبزی درست کنیم. میوه ها و سبزی ها، غذاهای کم کالری هستند که در صورت مصرف زیاد آن ها، آسیبی به ما وارد نمی کنند. اگر فهمیدیم که هنوز بعد از خوردن غذا

، گرسنه ایم و باید چند ثانیه وقت بگذاریم ، از خوردن غذاهای دیگر، دست بکشیم و فقط سبزی های بیشتری داشته باشیم.

در مواقعی که در بیرون از منزل می رویم، به جای استفاده از نوشابه از آب میوه طبیعی و یا آب استفاده نماییم، زیرا کالری در بر ندارد و هیچ وقت از نوشابه های شیرین استفاده نکنیم.^۴

+ تا می توانیم هنگام غذا خوردن صحبت نکنیم، زیرا با این کار حجم زیادی هوا را هم وارد دستگاه گوارش خود می کنیم.

+ هنگام غذا خوردن از عصبانیت و اضطراب دوری کنیم. در غیر این صورت، موجب کند شدن عمل هضم، ایجاد سوء هاضمه، کاهش قدرت بدنی و کارایی فرد می گردد. همچنین این عارضه به نوبه خود، ایجاد اضطراب و هیجان بیشتری می نماید.

+ به جای چیپس، ذرت بو داده بخوریم. ممکن است شگفت انگیز باشد ذرت بو داده یک دانه کامل است که پر از مواد غذایی و فیبر(الیاف غذایی) است.^۵

+ فقط به مهمانی ها توجه نکنیم. برای جلوگیری از پرخوری، تنها نباید در مهمانی ها حواس مان را جمع کنید. بین مهمانی ها و جشن هایی که می روید، سعی کنیم غذاهای سالم بخوریم. غذاهایی سالم با مقادیر زیادی از غلات کامل (سبوس دار)، سبزی ها، میوه ها و پروتئین.^۲

اگر هوس نوشابه کردیم آن را با آب رقیق کنیم تا نصف آن را بیشتر مصرف نکنیم و کالری کمتری دریافت کنیم!^۴

+ برای داخل ساندویچ خود، گزینه های گیاهی شامل کاهو ، گوجه فرنگی ، پیاز و هویج، را انتخاب کنیم. در صورت استفاده از چاشنی ،

سس گوجه فرنگی ، خردل ، خوشمزه را انتخاب کنیم. با سفارش غذاهای فرعی سالم ،مانند سالادکنار غذا(کاهو، خیار، گوجه فرنگی، هویج، کلم بروکلی، کرفس، فلفل دلمه ای)، سیب زمینی پخته یا میوه ، وعده غذایی خود را کامل کنیم.^۵

🍌 هنگامی که با تومیبل مسافرت می کنیم، با خودمان میوه تازه (سیب ، گلابی، پرتقال و نارنگی)، سبزی های خام(کرفس خرد شده ، هویج، گوجه فرنگی، کاهو) و یک بسته میوه خشک (انجیر خشک ، خرما) برداریم.^۵

منابع:

- ۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، نشر آسیم
- ۲- با خودداری از پرخوری، از بروز افسردگی پیشگیری کنید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- ۳- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان
- ۴- قربانی غذای رستوران نشوید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- 5-7 Tips for Healthy Dining Out Eat right, Academy of Nutrition and Dietetics, 2021, (<https://www.eatright.org>)
- 6 Ways to Stop Overeating, Hearst Magazine, 2024, (<https://www.prevention.com>)

7-6 Easy Ways to Stop Overeating, Health

Club Braintree, 2019,

(www.fitfactoryclubs.com)

8-How to Stop Overeating, Wikihow, 2019,

(www.wikihow.com)

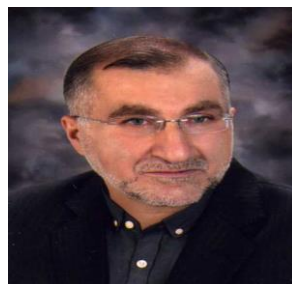
۹-جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم

برای مطالعه بیشتر:

9-23 Simple Things You Can Do to Stop

Overeating, Healthline, 2019, (www.healthline.com)

-6 Ways to Stop Overeating, Reichenberger Mc
Indoo2019, (www.prevention.com)



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

