

## وقتی پرخوری ، دوستِ دیابت می شود!

روش های موثر برای پیشگیری از بروز دیابت و کنترل قند خون با  
خودداری از پرخوری



پرخوری، عملی نادرست است. متأسفانه گروه زیادی از مردم جهان، به ویژه کشورما به آن دچار هستند. برخی از خانواده ها به طور معمول ظرف های غذا را بیشتر از آنچه نیاز بدن است پُر می کنند و حتی در پرخوری مسابقه می دهند! (ص ۲۱۶۵)۲

پرخوری، زمانی است که شما در مدت زمان کوتاهی مقدار زیادی غذا می خورید. برخی افراد بعد از آن خود را بیمار می کنند، اما نه همه. این یک مشکل جدی در خوردن است و باید از آسیب هایی که می تواند به بدن شما وارد کند آگاه باشید.۱۳

خوردن به اندازه برای 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 را در پیش بگیرید می توانید دست کم زندگی سالم تری داشته باشید.<sup>۱</sup>

**کلید اصلی، یک برنامه غذایی خوب و سالم، تعادل و خودداری از پر خوری است.<sup>۱</sup>**

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. (ص ۳۹۸)<sup>۳</sup>

سایر عواقب پرخوری عبارتند از: پُف 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 ترس شدن، وحشت های بی اساس و کم شدن آب بدن. (ص ۳۹۹) ۳

**پُرخوری، باعث آسیب دیدن بعضی از اندام های بدن می شود.**

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. ۱

**پُرخوری، به عنوان یکی از عوامل سوء تغذیه، می تواند خطرناک و کشنده باشد. ۱**

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. ۱

خوردن مقادیر زیاد غذا در یک زمان، سریع می تواند قند خون بعد از

غذا را به طرز چشمگیری افزایش دهد.<sup>۱۰</sup>

وقتی از وعده های غذایی خود لذت می برید، بدن شما مقداری از کالری را برای انرژی مصرف می کند؛ اما وقتی در خوردن زیاده روی می کنید، به خصوص در خوراکی های پر کالری، مازاد آن به صورت چربی ذخیره می شود. این چربی اضافی، به ویژه در اطراف شکم (چربی احشایی)، می تواند منجر به چاقی شود که یک عامل خطر اصلی برای دیابت نوع ۲ است.<sup>۱</sup>

تحقیقات نشان می دهد که افراد مبتلا به پر خوری، در معرض خطر بالاتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند. همچنین مطالعات نشان داده اند که افزایش شدت پر خوری منجر به فشار خون بالا و A1c می شود.<sup>۱۰</sup>

پر خوری می تواند حساسیت به انسولین را کاهش دهد، به این معنی که بدن نمی تواند از انسولین به درستی استفاده کند. وقتی بعد از غذا قند خون زیادی داریم و انسولین به درستی کار می کند. این باعث افزایش قند

خون برای مدت طولانی می‌شود. با گذشت زمان، این ترکیب ممکن است منجر به دیابت نوع ۲ شود.<sup>۹</sup>

پیاده‌روی، دویدن، شنا و دوچرخه‌سواری تنها چند شکل مختلف از فعالیت بدنی هستند که ممکن است آن‌ها را در تمرین کلی حرکت خود بگنجانید.<sup>۶</sup>

خوردن بیش از اندازه، به ویژه در غذاهای سرشار از کربوهیدرات، می‌تواند باعث افزایش قند خون شود، که اگر در طولانی مدت ادامه یابد، خطر عوارض مرتبط با دیابت را افزایش می‌دهد.<sup>۴</sup>

توصیه‌های مهم:

دیگر افراد خانواده را در رابطه با سالم‌خوری و خودداری از پرخوری تشویق کنید. (ص ۱۶۹)<sup>۲</sup>

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 خواهان 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.

(ص ۴۰۱) ۳

غذای خود را با سالاد شروع کنید. خوردن سالاد در ابتدای وعده غذایی ، باعث می شود تا قسمت بیشتر معده شما با سبزی ها پر شود که باعث احساس سیری خواهد شد و از طرفی دیگر، بدن شما سالم ترین مواد غذایی را جذب کرده است. ۱.

روز خود را با یک وعده غذایی شروع کنید. خوردن یک صبحانه سرشار از فیبر و پروتئین، می تواند به کاهش هوس و سیری شما در طول صبح کمک کند. یک مطالعه در سال ۲۰۰۶ بر روی ۱۵ نفر نشان داد که خوردن صبحانه با پروتئین بالا، سطح **گرلین** را به میزان بیشتری نسبت به خوردن صبحانه پر کربوهیدرات کاهش می دهد. در همین حال، مطالعه ای در سال ۲۰۱۳ بر روی ۴۸ نفر نشان داد که خوردن بلغور جو دوسر غنی از فیبر و پروتئین، کنترل اشتها را بهبود می بخشد و سیری را افزایش می دهد. ۶

برای اولین وعده غذایی روزانه خود، سعی کنید چند غذای پر فیبر مانند میوه ها، سبزی ها یا غلات کامل را با یک منبع سرشار از پروتئین ترکیب کنید.<sup>۶</sup>

از نظر بدنی، فعال بمانید. تصمیم یک برنامه ورزشی جدید یا افزایش سطح فعالیت بدنی، می تواند به جلوگیری از پرخوری کمک کند. یک مطالعه ۶ ماهه قدیمی تر از ۷۷ نفر نشان داد که افزایش دفعه های ورزش هفتگی، باعث توقف پرخوری در ۸۱ درصد از شرکت کنندگان شد.<sup>۶</sup>

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.<sup>۱</sup>

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 پرخوری و چاقی می شود.<sup>۱</sup>

تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش می‌تواند سطح استرس را کاهش داده و حُلق و خُورا برای جلوگیری از خوردن احساسی، بهبود بخشد.

انجام پیاده روی را جدی بگیرید. پیاده روی بعد از غذا یا افزایش فعالیت بدنی برای مقابله با پرخوری، به کنترل سطح گلوکز خون و افزایش وزن کمک می‌کند.<sup>۴</sup>

حتماً صبحانه بخورید. 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. می‌توانید دیرتر صبحانه بخورید. اگر با خوردن صبحانه در ابتدای صبح مشکل دارید می‌توانید ساعت ۹-۱۰ صبحانه مصرف کنید.<sup>۱</sup>

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.<sup>۱</sup>

**آشپزخانه را تمیز کنید.** وجود غذاهای کم‌مغذی اضافی در خانه، می‌تواند میان وعده‌های بدون اعتدال را بسیار آسان‌تر کند. با پاک کردن میان وعده‌های فرآوری شده مانند چیپس، آب نبات و غذاهای آماده از پیش بسته بندی شده و جایگزین کردن آن‌ها با جایگزین‌های سالم‌تر شروع کنید. استفاده از میوه‌ها، سبزی‌ها، غذاهای سرشار از پروتئین، غلات کامل، آجیل و دانه‌ها می‌تواند رژیم غذایی شما را بهبود بخشد و خطر پرخوری غذاهای کم‌مغذی را کاهش دهد.<sup>۶</sup>

**از بشقاب‌های غذا کوچک‌تر استفاده کنید!** بشقاب‌ها و کاسه‌های غول‌پیکر خود را کنار بگذارید و از ظروف کوچکتر استفاده کنید. به این ترتیب، شما با خوردن مقادیر متوسط‌تر و بدون هیچ تلاشی تنظیم خواهید کرد. و به یاد داشته باشید: اگر هنوز بعد از اول گرسنه هستید، می‌توانید یک وعده دوم را سرو کنید.<sup>۱</sup>

**تا می‌توانید در خوردن غذا در رستوران زیاده روی نکنید و یا لااقل**

**غذاهایی که قابل کنترل هستند، میل کنید.<sup>۱</sup>**

همیشه پروتئین مصرف کنید. 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 کم‌چرب بیشتری هم داشتند.<sup>۱</sup>

وقتی غذای سالم می‌خورید، به یاد داشته باشید که خوردن زیاد یک غذای خوب هم می‌تواند باعث افزایش وزن بشود! بعد ها شما در این الگو یاد خواهید گرفت که وعده غذای تان چگونه باشد و از پُرخوری در هنگام غذا خوردن پرهیز نمایید. (ص ۱۷۲)<sup>۲</sup>

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. (ص ۱۷۱)<sup>۲</sup>

برنامه ریزی غذا را امتحان کنید. برنامه ریزی از قبل، می‌تواند به شما کمک کند که مواد سالمی برای تهیه انواع وعده‌های غذایی مغذی داشته باشید. در واقع، یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ با بیش از ۴۰۰۰۰ بزرگسال نشان داد که برنامه ریزی غذایی، با بهبود کیفیت رژیم غذایی مرتبط است. برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی، ممکن است به شما کمک کند تا به یک الگوی غذایی منظم پای بند بمانید، که منبع مورداعتماد آن با قسمت‌های کمتری از پرخوری مرتبط است.<sup>۶</sup>

همه غذای تهیه شده را سر میز نگذارید. بهتر است به اندازه ای که

می خواهید صرف کنید و دوباره سر دیگ نروید. (ص ۱۷۰)<sup>۲</sup>

سعی کنید برای غذا خوردن یک برنامه دقیق روزانه یا هفتگی

تنظیم نمایید. این کار باعث می شود که از خوردن تنقلات در بین

وعده های غذایی هم خودداری کنید.<sup>۱</sup>

**فَعَالٌ وَ پُر تَحْرُکٌ بَاشِید! زَنَدَگِی بَی تَحْرُک، مَوجِب پُر خَورِی مِی**

**شُود؛ از این رو خُود را فَعَال نَگه دَارید. آن وَقت دِیگر پُر خَورِی**

**نَخواهید کُرد.<sup>۱</sup>**

برای شروع، برنامه ریزی چند وعده غذایی در هفته را در نظر

بگیرید؛ برای مثال، به طور متناوب بین دو گزینه صبحانه متفاوت .

هنگامی که با شناسایی دستور العمل ها از قبل و انتخاب مواد غذایی

برای حمایت از این سطح از برنامه ریزی احساس راحتی کردید، ممکن

است به فکر اضافه کردن یک وعده غذایی دیگر به چرخش خود باشید.<sup>۶</sup>

بهتر است بیشتر از مقدار خورد نیاز غذا نپزید، زیرا در این حالت حتی

برای جلوگیری از اتلاف غذا نیز به پُر خَورِی و سوسه خواهید

شد. (ص ۱۷۱)<sup>۲</sup>

**آب فراوان بنوشید تا سموم بدن را دفع کنید. (ص ۱۷۰)<sup>۲</sup>**

وعده‌های غذایی بزرگ‌تری تهیه کنید. مواد غذایی جامد با مقادیر زیاد مایعات، می‌توانند به کنترل گرسنگی خیلی کمک کنند. وقتی مواد غذایی که آب زیادی دارند مثل میوه و سبزی ها مصرف می‌کنیم، در واقع وعده غذایی بزرگی را مصرف کرده‌ایم که کالری خیلی کمی دارند؛ به این ترتیب، غذای بیشتری مصرف می‌کنید و در عین حال کالری کمتری هم دریافت کرده‌اید.<sup>۱</sup>

**کابینت و قفسه ها را تمیز کنید.** پرخوری معمولا در خانه اتفاق می‌افتد؛ پس اگر تنقلات بدون ارزش غذایی اطراف تان نباشد، خطر پرخوری نیز کمتر می‌شود. 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 موزانتخاب مناسبی هستند.<sup>۱</sup>

**یادتان باشد که حتی لذیذ ترین غذاها و مغذی ترین خوراکی ها در**

**صورت پرخوری، در سیستم بدن تان خواهد گنبد. (ص ۱۷۲)**

عادات 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.<sup>۱</sup>

اگر احساس می کنید که هوسِ پُرخوری دارید کمی میوه یا سالاد بخورید و بعد در صورت امکان یک ساعت پیاده روی کنید. به طور کلی هر گاه کشش به سوی پُرخوری داشتید میوه و سبزی خام آب دار بخورید. سبزی خام، به ویژه سودمند است.<sup>۱</sup>

وعده هایی غذایی، را منظم بخورید. اگر وعده ای را جا بیندازید یا بین وعده ها فاصله زیادی بگذارید، در واقع خود را برای یک پُرخوری حسابی آماده می کنید.<sup>۱</sup>

خوردن غذاهای سرشار از پروتئین و فیبر هر ۲ یا ۳ ساعت یک بار، کمک می کند قند خون تان در سطح طبیعی بماند و سوخت و ساز بدن نیز همواره فعال باشد.<sup>۱</sup>

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.<sup>۱</sup>

به استرس‌های تان با غذا خوردن ، پاسخ ندهید. یکی از مشکلاتی که گریبانگیر بسیاری از افراد است، ذخیره کردن صدها کالری اضافه با زیاده‌روی در خوردن غذا، برای کاهش استرس شان است. شما می‌توانید 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.<sup>۱</sup>

**میان وعده های تُند ، میل کنید !** بیشتر افراد نمی‌توانند با غذاهای تُند، پُرخوری کنند؛ پس استفاده از چنین غذاهایی به کنترل اشتها کمک می‌کند. حتی برخی تحقیقات نشان داده غذاهای تُند، می‌توانند به بالا بردن سرعت سوخت و ساز بدن کمک کنند.<sup>۱</sup>

**در مصرف مواد غذایی زیاده روی نکنید، به ویژه غذاهایی که بسیار دوست دارید و بیشتر مصرف می‌نمایید.**

از مصرف غذاهای فرآوری شده که دارای مواد قندی تصفیه شده مانند قند و شکر، شکلات، شیرینی و نیز نشاسته های تصفیه شده (سفید) می‌باشند، پرهیز کنید و تا جایی که امکان دارد کمتر بخورید. زیاده روی در مصرف مواد قندی در بلند مدت، می‌تواند زیان آور باشد. به جای مصرف مواد غذایی پر کالری و شیرین می‌توان از مواد غذایی کم کالری مانند کرفس، هویج و غیره استفاده کنید.<sup>۱۱</sup>

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 زیان آور و چاق کننده را درون کابینت ها و یا کُمد های آشپزخانه نگه داری کنید تا بتوانند از دید شما خارج باشند.<sup>۱</sup>

پس از پایان هر وعده غذا، غذای اضافی را فوری در یخچال بگذارید.

(ص ۱۷۰)<sup>۲</sup>

**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.<sup>۱</sup>

**نوشابه های گازدار و شیرین را از سبد خرید خود، حذف کنید.** کودکان و بزرگسالانی که از اضافه وزن در رنج و عذاب به سر می برند، با نوشیدن نوشابه گازدار و شیرین و آب میوه غیر طبیعی، مقدار زیادی کالری دریافت خواهند کرد. بهتر است همه آب میوه ها را شیرین نشده مصرف نمایید.<sup>۱۱</sup>

مغزها را فراموش نکنید. خوردن دو لیوان آب به همراه ۶ عدد گردو، یا ۱۲ عدد بادام و یا ۲۰ عدد بادام زمینی می‌تواند نقش موثری در سرکوب اشتها و تغییر ذائقه افراد به سمت خوراکی‌های سالم، داشته باشد.<sup>۱</sup>

تا آنجایی که می‌توانید هنگام غذا خوردن، جلوی اشتهای خود را

بگیرید. (ص ۱۷۰)<sup>۲</sup>

باغذاهایی که بیشتر هوس می‌کنید، کمتر رو به رو شوید! یکی دیگر از کارهای مفید برای کنترل اشتها و جلوگیری از پرخوری، اجتناب، حذف و رو به رو نشدن با خوراکی‌هایی است که خیلی دوست شان دارید. مثلاً 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 نیاید!<sup>۱</sup>

اگر می‌بینید که پرهیز از خوردن کیک تولد دوست تان برای تان مقدور نیست، با یک برنامه‌ریزی ساده مقدار کالری مصرفی روزانه تان را از سایر غذاها کاهش دهید تا بتوانید با خیال راحت یک برش خوشمزه از کیک تولد را هم بخورید.<sup>۱</sup>

برای هر وعده غذایی (و حتی هر میان وعده)، پشت میز بنشینید و از هر لقمه لذت ببرید؛ احساس رضایت بیشتری خواهید کرد و احتمال پُرخوری، بسیار کمتر خواهد بود.<sup>۵</sup>

نظم و ترتیب در صرف غذا را رعایت کنید. برای صرف سه وعده غذایی اصلی صبحانه، ناهار و شام ساعت مُعینی در نظر گرفته شود.<sup>۱</sup>

در نوع غذاهای مصرفی خود، تنوع ایجاد کنید. این عمل باعث جلب اشتها و هضم آسان و سریع غذا می گردد. هرگاه رنگ و طعم، بو و منظره غذا جالب باشد، هضم آن آسان تر و سریع تر انجام خواهد پذیرفت.<sup>۱</sup>

به اندازه کافی بخوابید. خواب بر میزان گرسنگی و اشتهای شما تأثیر می گذارد. یک مطالعه بزرگ در سال ۲۰۰۴ نشان داد که طول مدت خواب کوتاه تر با سطوح بالاتر، هورمون گرسنگی گرلین و سطوح پایین تر لپتین، هورمونی که مسئول افزایش سیری است، مرتبط است. سعی کنید در اکثر روزهای هفته، حداقل ۸ ساعت بخوابید.<sup>۶</sup>

ذهن آگاهی را تمرین کنید. ذهن آگاهی، شامل گوش دادن به بدن و توجه به احساسی است که در آن لحظه دارید. این می تواند به شما کمک کند تشخیص دهید که چه زمانی، دیگر احساس گرسنگی نمی کنید و متناسب با آن، خود را تنظیم کنید. یک بررسی در سال ۲۰۱۴ از

۱۴ مطالعه نشان داد که تمرین مَراقبَه تمرکز حواس، باعث کاهش بروز  
پُرخوری و خوردن احساسی می شود.<sup>۶</sup>

**خواب نیمروزی را از یاد نبرید. یکی دیگر از دلایل پُرخوری، خستگی  
است. شما می توانید برای مبارزه با این مشکل، روزی ۱۵ تا ۲۰  
دقیقه در یک محیط ساکت و آرام چشمان تان را ببندید و  
انرژی تحلیل رفته خود را دوباره به دست آورید.<sup>۱</sup>**

نوشیدنی‌ها را جایگزین کنید. اگر در بین روز نتوانستید میل به خوردن  
تان را به هیچ طریقی سَرکوب کنید، نوشیدن یک لیوان چای، شیر یا  
قهوه را به جای کیک، بیسکویت یا بستنی به شما پیشنهاد می شود.<sup>۱</sup>  
**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 مندگردید. درمان، می تواند به شما کمک کند تا دریابید که  
انگیزه های غذا خوردن از روی احساس در شما چیست؛ همچنین کمک  
کند تا دریابید که آیا ممکن است به یک اختلال غذایی مبتلا باشید.<sup>۷</sup>

**حواس پرتی تان را حذف کنید و با تمرکز بیشتر غذا بخورید.<sup>۵</sup>**

تَنَقَلات سالم بخورید. تَنَقَلات سالم (آجیل، میوه و سبزی ها) را جایگزین چیپس، پُفک و ... در میان وعده های غذایی خود در نظر بگیرید. از خوردن تَنَقَلات در فاصله غذاها، خودداری شود.<sup>۱</sup>

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 دفعه های 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.<sup>۲</sup>

**پُر آب بمانید.** نوشیدن مقدار زیادی آب در طول روز، می تواند راهی موثر برای مهار هوس و جلوگیری از پرخوری باشد. یک مطالعه در سال ۲۰۰۸ بر روی ۲۴ فرد مسن نشان داد که نوشیدن ۱۷ اونس (۵۰۰ میلی لیتر) آب قبل از خوردن یک وعده غذایی، باعث کاهش ۱۳ درصدی تعداد کالری مصرفی در مقایسه با گروه کنترل می شود. یک مطالعه معتبر در سال ۲۰۰۷ در افراد مسن نشان داد که نوشیدن ۱۳ تا ۱۷ اونس (۳۷۵ تا ۵۰۰ میلی لیتر) آب ۳۰ دقیقه قبل از غذا، به طور قابل توجهی باعث کاهش گرسنگی و دریافت کالری می شود و در عین حال احساس سیری را در طول روز افزایش می دهد.<sup>۶</sup>

**میان وعده های ناسالم مانند چیپس، آب نبات و گُلُوچه ها را از دید خود دور نگه دارید تا وقتی از کنار آن ها می گذرید، دچار وسوسه برای خوردن شان نشوید!<sup>۹</sup>**

فقط به مهمانی ها توجه نکنید. برای جلوگیری از پرخوری، تنها نباید در مهمانی ها حواس تان را جمع کنید. بین مهمانی ها و جشن هایی که

می‌روید، سعی کنید غذاهای سالم بخورید. غذاهایی سالم با مقادیر زیادی از غلات کامل (سبوس دار)، سبزی‌ها، میوه‌ها و پروتئین.<sup>۷</sup>

**نیمی از بشقاب خود را با سبزی‌های سالم، پر کنید.** میوه‌ها و سبزی‌ها، غذاهای کم‌کالری هستند که در صورت مصرف زیاد آن‌ها، آسیبی به بدن وارد نمی‌کنند. اگر فهمیدید که هنوز بعد از خوردن غذا گرسنه‌اید و باید چند ثانیه وقت بگذارید، از غذاهای دیگر پرش کنید و فقط سبزی‌های بیشتری داشته باشید.<sup>۱</sup>

تا می‌توانید هنگام غذا خوردن صحبت نکنید، زیرا با این کار حجم زیادی هوا را هم وارد دستگاه گوارش خود می‌کنید.

اگر در حال ترک برای عادت پرخوری هستید، بهترین گزینه استفاده از غذاهایی است که در حجم بالا، میزان کالری خیلی کمی را وارد بدن می‌کند. بهترین این مواد، سبزی‌های مختلف هستند که شما می‌توانید از آن‌ها سالادهای گوناگون درست کرده تا هم معده خودتان را پر کنید و هم اینکه میزان انرژی خوبی را با کالری کم وارد بدن‌تان نمایید.<sup>۷</sup>

از نه گفتن، نترسید. اگر چیزی که از شما می‌خواهند، چیزی نیست که چشم‌تان دنبالش باشد، هیچ مشکلی نیست، فقط بگویید نه! خوردن، به این معنی نیست که به خاطر خواست دیگران، شکم خودتان را پُر از غذا کنید! خوردن، برای تأمین انرژی مورد نیاز بدن است.<sup>۷</sup>

غذاهای محرک خود را بشناسید. تعیین دقیق اینکه کدام غذاها می توانند باعث پرخوری شوند و اجتناب از آن ها می تواند به کاهش احتمال پرخوری کمک کند.<sup>۹</sup>

هنگام غذا خوردن، از عصبانیت و اضطراب دوری کنید؛ در غیر این صورت، موجب کند شدن عمل هضم و ایجاد سوء هاضمه، کاهش قدرت بدنی و کارایی فرد می گردد و این اتفاق نیز به نوبه خود ایجاد اضطراب و هیجان بیشتری می نماید.<sup>۱</sup>

از حذف وعده های غذایی، خودداری کنید. حذف وعده های غذایی می تواند به هوس ها کمک کند و خطر پرخوری را افزایش دهد. یک مطالعه کوچک و دو ماهه که در سال ۲۰۰۸ منتشر شد نشان داد که خوردن یک وعده غذایی بزرگ در روز، باعث افزایش سطح قند خون و هورمون محرک گرسنگی **گرلین**، نسبت به خوردن سه وعده در روز می شود. در همین حال، یک مطالعه در سال ۲۰۱۴ از ۳۸ نفر نشان داد که پیروی از یک الگوی غذایی منظم، با کاهش دفعه های پرخوری، مرتبط است. سعی کنید یک برنامه غذایی منظم تنظیم کنید و تمام تلاش خود را بکنید تا آن را بیشتر دنبال کنید.<sup>۶</sup>

**خودتان را گرسنه نگه ندارید.** این طبیعی است که با کمی احساس گرسنگی به مهمانی بروید، اما سعی کنید تا پیش از هر وعده 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.<sup>۷</sup>

به تدریج مصرف قند و شکر تان را کاهش دهید. اگر به نوشیدن چای یا قهوه عادت دارید، به تدریج مقدار قند یا شکر را که همراه آن ها مصرف می کنید، کاهش دهید. بدون قند، مزه شان را هم بهتر می فهمید.<sup>۱۲</sup>

از شر عوامل حواس پرتی خلاص شوید! صرف ناهار در مقابل کامپیوتر یا خوردن چیپس در هنگام تماشای برنامه تلویزیونی مورد علاقه خود، خوردن در حین حواس پرتی، یک اتفاق رایج برای اکثر مردم است. اگرچه این عادت ممکن است بی ضرر به نظر برسد، اما می تواند به پُرخوری کمک کند. یک بررسی سیستماتیک در سال ۲۰۲۲ از ۲۷ مطالعه نشان داد که استفاده از صفحه نمایش در طول یک وعده غذایی، ممکن است با مصرف بیشتر غذا مرتبط باشد. با این حال، شواهد بیشتری مورد نیاز است.<sup>۹</sup>

**میان وعده های خود را ردیابی کنید.** آخرین آمار نشان می دهد که ۶۲ درصد از آمریکایی ها می گویند به دلیل هوس، میان وعده می خورند، ۲۵ درصد بی حوصلگی را سرزنش می کنند و ۱۶ درصد دیگر آن را به استرس می گویند. اعداد و ارقام، برای خود صحبت می کنند. بیشتر تنقلات ما ربطی به گرسنگی مشروع ندارد.<sup>۵</sup>

**رژیم های مُد روز را فراموش کنید.** روش های غذایی بسیار محدود ممکن است باعث بروز دوره های پُرخوری شود. برای مثال، مطالعه ای در سال ۲۰۱۰ که بر روی ۴۹۶ دختر نوجوان انجام شد، نشان داد که روزه داری با خطر بیشتری برای پُرخوری مرتبط است. به طور مشابه، مطالعه ای که در سال ۲۰۰۵ روی ۱۰۳ شرکت کننده زن انجام شد، متوجه شد که پرهیز از برخی غذاها، منجر به افزایش هوس و افزایش خطر پُرخوری می شود. به جای پیروی از رژیم های غذایی که شامل حذف

کُل گروه‌های غذایی یا کاهش قابل توجه کالری دریافتی می‌شود، روی بهبودهای سالم تمرکز کنید.<sup>۶</sup>

**مصرف غذاهای آماده و فوری (ساندویچ‌های سوسیس، کالباس و**

**همبرگر) را کاهش دهید. (ص ۱۷۰)<sup>۲</sup>**

**نوشیدنی‌های شیرین را با آب جایگزین کنید.** نوشیدن نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه و آب میوه صنعتی و غیر طبیعی، می‌تواند منجر به افزایش وزن و افزایش خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها مانند دیابت شود. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف نوشیدنی‌های شیرین همراه با وعده‌های غذایی، ممکن است با پرخوری نیز مرتبط باشد. بررسی ۱۷ مطالعه نشان داد که بزرگسالانی که نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر را همراه با وعده‌های غذایی می‌نوشند، در حدود ۷.۸ درصد بیشتر از بزرگسالانی که آب همراه غذا مصرف می‌کنند، غذا می‌خورند. انتخاب آب به جای نوشیدنی‌های شیرین، ممکن است به کاهش پرخوری کمک کند.<sup>۹</sup>

**از خوردن غذا در ظروف، خودداری کنید.** خوردن چیپس از کیسه، بستنی خارج از کارتن، یا بیرون آوردن مستقیم از جعبه می‌تواند منجر به مصرف بیشتر غذا از مقدار توصیه شده به عنوان وعده شود؛ در عوض، یک وعده واحد را در یک بشقاب یا در یک کاسه بریزید تا به کنترل تعداد کالری‌هایی که در یک وعده مصرف می‌کنید، کمک کنید. از ابزارهای اندازه‌گیری استفاده کنید تا به چشم خود آموزش دهید که یک بخش معمولی برای انواع مختلف غذاها چگونه باید باشد.<sup>۹</sup>

**غذاهای کامل و فرآوری نشده مانند میوه‌ها، سبزی‌ها و غلات را در**

**اولویت قرار دهید و به جای حذف کامل آن‌ها از رژیم غذایی خود،**

**مصرف خوراکی‌ها را تعدیل کنید.<sup>۶</sup>**

شلوارهای چسبان تان را در گمدتان، رها کنید! پوشیدن لباس‌های گشاد برای پنهان کردن شکم تان، چیزی است که حقیقتاً به شما اجازه 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 سُرّاغ بُشقاب سوم یا چهارم بروید، دوباره فکر کنید.<sup>۷</sup>

**سرعت خود را کاهش دهید.** خوردن خیلی سریع، ممکن است باعث پُرخوری شود و در طول زمان منجر به افزایش وزن شود. آهسته غذا خوردن، با کاهش مصرف وعده‌های غذایی همراه است و می‌تواند به عنوان یک ابزار مفید برای کنترل پُرخوری عمل کند. همچنین نشان داده شده است که وقت گذاشتن برای جویدن کامل غذا، باعث کاهش مصرف کُلّی غذا و افزایش احساس سیری می‌شود.<sup>۹</sup>

به دلیل واقعی استراحت میان وعده‌های تان ، توجه کنید و بین وعده‌های غذایی، انتخاب‌های عمدی تری برای خوردن داشته باشید . اگر واقعا "گرسنه هستید، یک مشت بادام بخورید و اگر فقط بی حوصله هستید یا استرس دارید، کمی پیاده روی کنید، یک فنجان چای بنوشید یا به جای آن، به موسیقی گوش دهید.<sup>۵</sup>

**حجم سنجی را امتحان کنید.** حجم سنجی، روشی برای غذا خوردن است که بر روی پر کردن غذاهای کم کالری و فیبر بالا مانند سبزی‌های غیر نشاسته‌ای ، تمرکز دارد .مصرف غذاهای کم کالری و پُرفیبر و آب قبل از غذا، می‌تواند به شما کمک کند احساس سیری کنید که ممکن است پُرخوری را کاهش دهد.<sup>۹</sup>

**نمونه‌هایی از غذاهای مناسب حجم سنجی، عبارتند از:** گریپ فروت، سبزی‌های سالاد، کلم بروکلی، لوبیا، گوجه فرنگی و آبگوشت کم

سدیم. خوردن یک سالاد بزرگ یا یک کاسه سوپ کم سدیم با آبگوشت قبل از نهار و شام، ممکن است راهی موثر برای جلوگیری از پرخوری باشد.<sup>۹</sup>

**استرس را کاهش دهید.** استرس مزمن باعث افزایش سطح کورتیزول می شود، هورمونی که اشتها را افزایش می دهد. مطالعات نشان داده است که در برخی موارد، استرس [(فشار روحی)] می تواند منجر به پرخوری، افزایش گرسنگی و افزایش وزن شود. راه های ساده زیادی برای کاهش سطح استرس روزمره شما وجود دارد. گوش دادن به موسیقی، باغبانی، فعالیت های ورزشی، تکنیک های تنفس را در نظر بگیرید.<sup>۹</sup>

**مصرف آب میوه های تازه و غذاهای گیاهی حاوی مواد مغذی، مقادیر زیادی از مواد مغذی را به راحتی تحویل می دهد و به کنترل گرسنگی ما کمک می کند. فیبر، پروتئین و چربی همگی برای سیر کردن ما و تحریک هورمون های رضایت بخش مفید هستند.<sup>۸</sup>**

به احساسات تان 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 را 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!<sup>۷</sup>

**مواد مغذی خود را دریافت کنید.** دریافت مقادیر زیادی از ریز مغذی ها، میل شما را برآورده می کند و سیگنال های گرسنگی را مهار می کند. وقتی کالری خالی می خوریم تمایل به غذای بیشتری داریم؛ بدن ما به طور مداوم به دنبال مواد مغذی است و سپس ما را به پرخوری سوق می دهد.<sup>۸</sup>

مغزها، دانه‌ها و سایر غذاهای گیاهی همگی حاوی درشت‌مغذی‌های مفید هستند که از سیگنال‌های گرسنگی ما پشتیبانی می‌کنند و ما را راضی نگه می‌دارند؛ بنابراین به کاهش پُرخوری کمک می‌کنند.<sup>۸</sup>

سطح قند خون خود را تثبیت کنید. خوردن نان سفید، کلوچه‌ها، آب نبات و سایر کربوهیدرات‌های با شاخص گلیسمی بالا احتمالاً باعث افزایش سطح قند خون و سپس کاهش سریع می‌شود. ثابت شده است که این نوسان سریع قند خون، باعث افزایش گرسنگی می‌شود و می‌تواند منجر به پُرخوری شود. انتخاب غذاهایی با شاخص گلیسمی پایین‌تر، به جلوگیری از افزایش قند خون کمک می‌کند و ممکن است پُرخوری را کاهش دهد. لوبیا، جو و برنج قهوه‌ای همگی گزینه‌های عالی هستند.<sup>۹</sup>

**روی تهیه غذای سالم و مغذی برای بدن خود تمرکز کنید و در عین حال به خود آزادی دهید تا واقعاً از یک خوراکی اینجا و آنجا لذت ببرید.<sup>۹</sup>**

همه غذاهای مورد علاقه را ممنوع نکنید. الگوهای غذایی محدود که بسیاری از غذاهای مورد علاقه شما را حذف می‌کند، ممکن است باعث شود شما احساس کمبود کنید و به طور بالقوه شما را به خوردن غذاهای ممنوعه سوق دهد. رژیم‌هایی که بر روی غذاهای کامل و فرآوری نشده متمرکز می‌شوند، همیشه بهترین هستند، اما ایجاد فضا برای یک خوراکی، گاه به گاه کاملاً سالم است.<sup>۹</sup>

قسم خوردن که دیگر هرگز یک پیمانانه بستنی، تکه ای پیتزا یا تکه ای شکلات نخورید برای اکثر مردم واقع بینانه نیست! گفته می‌شود، در مورد اعتیاد به غذا، ممکن است فرد نیاز داشته باشد که به

طور دائم از غذاهای محرک خودداری کند. در این مورد، ایده خوبی است که جایگزین های سالمی پیدا کنید که رضایت بخش باشند.<sup>۹</sup>

## منابع:

۱- کم بخورید، بیشتر عمر کنی!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

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

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

4- Exploring the Connection Between Diabetes and Overeating, Aspen Diabetes & Endocrine Clinic, 2024, (<https://aspenendocrine.com>)

5-6 Easy Ways to Stop Overeating, Health Club Braintree, 2019,

([www.fitfactoryclubs.com](http://www.fitfactoryclubs.com))

6-14 Tips to Help Overcome Binge Eating, healthline, 2024 , (<https://www.healthline.com>)

۷- با خودداری از پرخوری، از بروز افسردگی پیشگیری کنید، وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

8-7 Ways to Stop Overeating, Claire Georgiou, ADC Solutions Health and Wellness 2019, ([www.rebootwithjoe.com](http://www.rebootwithjoe.com))

9-23 Simple Things You Can Do To Stop Overeating, Healthline Media., 2019, (www.healthline.com)

10-Binge Eating and Diabetes, Laurel Ann nutrition, 2022, (https://www.laurelannnutrition.com)

۱۱- مصرف قندهای مصنوعی و شکر، مضر یا مفید!، وحید عرفانی (vahiderfani.ir) ،

۱۲- دیابت قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، ۱۳۹۶ ، انتشارات سفیر

اردهال

13-Eating Disorders and Diabetes, The British Diabetic Association, (https://www.diabetes.org.uk)

=====



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

تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir