



کنترل اشتها در دوران مطالعه

بیبا نافع - کارشناس تغذیه

بسیاری از مواقع افراد بدون اینکه اشتها داشته باشند و واقعا نیاز به مصرف خوراکی بکنند به سمت غذا خوردن می‌روند. شاید انسان تنها موجودی باشد که اغلب بدون تفکر و از روی احساس غذا می‌خورد و نیازهای واقعی خود را هنگام خوردن در نظر نمی‌گیرد. اما این مسئله از کجا ناشی می‌شود؟ نوزاد انسان از ساعتی که به دنیا می‌آید بر اساس نظم خاصی طلب غذا می‌کند و بر اساس گرسنگی و سیری نیازهای خود را اعلام می‌کند. پس از ابتدا نظم غذایی در افراد وجود دارد. اما با بزرگ‌تر شدن او و تکامل ویژگی‌های ذهنی و روانی، کودک کم‌کم تحت تاثیر محیط اطراف قرار گرفته و الگوها و آداب و فرهنگ غذایی دیگران را تقلید می‌کند. اگر پدر و مادر بدون نظم و غیر آگاهانه غذا بخورند او نیز می‌آموزد. اگر فردی از اطرافیان از سر بیکاری یا بی‌حوصلگی و حتی عصبانیت به خوردن

پناه ببرد کودک به تقلید از او به سمت خوردن از روی هوس می‌رود. گاهی با افزایش سن و رسیدن به سن بلوغ تغییراتی در جسم و حتی ویژگی‌های روانی نوجوانان به وجود می‌آید که این شرایط را بدتر می‌کند. شرایطی مانند استرس ناشی از مطالعه، شب‌های طولانی امتحان، پناه بردن به خوراکی از روی ناراحتی، خستگی، ترس و تنهایی، تحت تاثیر همسالان بودن، پیروی از الگوهای غذایی غلط و تمایل به مصرف غذاهای آماده و فست‌فودها می‌تواند دانش‌آموز را به سمت ناآگاهانه خوردن سوق دهد.

از طرف دیگر بسیاری از دانش‌آموزان به دلیل استرس یا به هم خوردن نظم در دوران تحصیل اشتهای خود را از دست می‌دهند. این مسئله به خصوص در ابتدای روز و هنگام مصرف صبحانه خود را نشان می‌دهد. اغلب دانش‌آموزان نه تنها وعده صبحانه را حذف

می‌کنند بلکه به بهانه نداشتن اشتها از خوردن میان‌وعده‌های ضروری در مدرسه نیز غافل می‌شوند و مصرف غذا را تا زمان صرف نهار به تعویق می‌اندازند. اگر دقت کرده باشید وقتی به روزهای تعطیل یا تابستان می‌رسید که خبری از درس و امتحان نیست اشتهای شما دو چندان می‌شود و در کنار خانواده بهتر غذا می‌خورید که این مسئله حتی ممکن است به افزایش وزن شما نیز منجر شود. این مسئله نشان می‌دهد اشتها به خوبی می‌تواند تحت تاثیر شرایط محیطی قرار بگیرد.

به همین دلیل در اینجا می‌خواهیم به ارائه راهکارهایی بپردازیم که موجب کنترل اشتها می‌شود. بر این اساس دانش‌آموز نه از روی بیکاری و ناراحتی به سمت خوردن خواهد رفت و نه به دلیل فشار ناشی از درس و امتحان اشتهای خود را از دست خواهد داد.

توصیه‌هایی برای کنترل اشتها و آگاهانه خوردن

۱. واقعی بودن گرسنگی را بررسی کنید و حواس خود را هنگام گرسنگی‌های مقطعی از غذا خوردن پرت کنید. اگر ناگهان و شدیداً هوس غذا خوردن می‌کنید بدانید که این فقط نشانه مقطعی و زودگذر است. اشتهای کاذب یا همان هوس تنها ۱۰ دقیقه طول می‌کشد و اگر شما بتوانید در این ۱۰ دقیقه خودتان را کنترل کنید و به سمت خوراکی‌های چرب و پرکالری نروید موفق بوده‌اید. لذا از لحظه ارسال پیام گرسنگی تا لحظه رفتن به سمت غذا چند دقیقه صبر کنید.

۲. مواد غذایی مطلوب را دور از دسترس خود قرار دهید. بسیاری از مواقع پیام گرسنگی با پیام‌های دیداری و بویایی شروع

می‌شود. مثلاً اگر در کمد خود به دنبال چیزی می‌گردید و با باز کردن در یکی از آنها چشمتان به یک شکلات یا کیک می‌افتد بلافاصله و بدون فکر دست برده و آن را برمی‌دارید. یا وقتی که از کنار میزی رد شوید که در روی آن خوراکی‌های خوشمزه به همراه میوه داخل ظرف وجود داشته باشد اولین انتخابتان مصرف مقادیری از تنقلات خواهد بود، نه میوه. گاهی پیش می‌آید که به دلیل کمبود وقت یا نداشتن اشتها گرسنه از خانه خارج می‌شوید. در این شرایط با اولین بوی استنشام شده از سمت بوفه مدرسه یا دیدن تنقلات متنوع در قفسه‌ها قطعاً یکی از این مواد غذایی چرب و مضر را انتخاب خواهید کرد. پس همیشه در کیف خود ساندویچ‌های خانگی، لقمه نان و وپنیر و میوه به همراه داشته باشید.

