

اضافه وزن بعد از نوروز

حال که روزهای تعطیل و استراحت نوروز را پشت سر گذاشته و مجدداً کار و فعالیت را شروع کرده‌اید بهتر است سری به ترازو بزنید و وزن خود را بررسی کنید. اغلب افراد بعد از دو هفته دچار اضافه وزن می‌شوند و مطب متخصصین تغذیه در این روزها بیشتر از همه شلوغ می‌شود. در این مدت معده به خوردن خوراکی‌های مختلف و به اصطلاح هله‌هوله عادت کرده. اما به تدریج این عادت باید کنار گذاشته شود. در غیر این صورت اضافه وزن ادامه خواهد یافت و هرچه از زمان ذخیره چربی در بدن بگذرد، از بین بردن آن نیز سخت‌تر خواهد بود.

راه‌های پیشگیری از پرخوری هنگامی که گرسنه هستید

۱. ابتدا باید به وعده‌های غذایی خود توجه کنید. آیا بخش عمده رژیم غذایی شما را نان سفید، شکر، شکلات و فست فود تشکیل می‌دهد؟ غذاهایی را که نام بردیم انرژی پایدار و ماندگاری را فراهم نمی‌کنند. یعنی زود هضم می‌شوند و شما را سریعاً گرسنه می‌کنند. به علاوه، نداشتن فیبر آنها را در رده مواد غذایی ناسالم قرار می‌دهد. بهتر است این غذاها را با نان سبوس‌دار، سبزیجات و میوه جایگزین کنید.

۲. راه حل دیگر برای اینکه احساس سیری کنید استفاده از وعده‌های غذایی متعادل و متنوع است. یعنی در هر وعده حداقل سه گروه از پنج گروه غذایی (نان و غلات، سبزی، میوه، پروتئین، لبنیات) در بشقاب خود قرار دهید. مثلاً اگر برای وعده صبحانه نان و پنیر بخورید، دو گروه غذایی را استفاده کرده‌اید و احتمال اینکه گرسنه شوید بیشتر است. اما اگر به آن گردو یا گوجه و خیار اضافه کنید، سه گروه استفاده کردید و کمتر گرسنه خواهید شد.

۳. آرام خوردن و کاهش سرعت نیز روش خوب دیگری است که می‌توانید از آن برای جلوگیری از پرخوری کمک بگیرید. یکی از اشتباهاتی که اغلب افراد به خصوص دانش‌آموزان مرتکب می‌شوند عدم توجه به زمان صرف وعده‌های غذایی است. بیشتر مواقع غذا به صورت سرپایی و با عجله و همزمان با کارهای دیگر مصرف می‌شود. این کار باعث می‌شود دیرتر احساس سیری کنید و بیشتر بخورید. موقع خوردن بر روی غذا، طعم و بافت آن تمرکز کنید. بین هر لقمه چند ثانیه مکث کنید و از آن لذت ببرید. توجه به علائم سیری به شما کمک می‌کند از خوردن زیاد جلوگیری کنید.

۴. در رژیم غذایی خود از منابع فیبری استفاده کنید. فیبر به خوبی معده را پر می‌کند و باعث می‌شود در طول روز بیشتر سیر بمانید. میوه‌ها و سبزی‌ها نمونه خوبی از فیبر هستند. مواد غذایی دیگری نیز وجود دارند که میزان فیبرشان از میوه و سبزی بیشتر است. مانند حبوبات (عدس، نخود، لوبیا و...). دانه‌های گیاهی نیز وجود دارند که وقتی در آب قرار می‌گیرند مقدار زیادی آب جذب می‌کنند و حجم آنها افزایش می‌یابد. تخم ریحان و تخم شربتی از این دسته هستند. و در نهایت

می‌توانید از سبوس گندم یا برنج استفاده کنید. از این سبوس می‌توان در روی برنج، داخل سوپ و آش، داخل ماست و داخل کوکو، کنتل و همبرگر استفاده کرد. مصرف سبوس نباید زیاد باشد. روزانه یک تا دو قاشق غذاخوری مناسب است. فقط باید توجه داشته باشید که سبوس را از مراکز معتبر و مطمئن مانند داروخانه یا عطاری تهیه کنید.

۵. در نهایت باید به خوردن احساسی توجه کنید. خوردن احساسی چیست؟ آیا زمانی که درس می‌خوانید و اعصابتان به اصطلاح خورد می‌شود به سمت یخچال می‌روید؟ یا وقتی عصبی و خشمگین یا بسیار ناراحت و غمگین هستید دوست دارید چیزی بجوید؟ خوردن احساسی در واقع روشی است که افراد برای از بین بردن هیجانات احساسی خود به خوردن پناه می‌برند. علائم و نشانه‌های گرسنگی احساسی و گرسنگی حقیقی متفاوت است که بهتر است آنها را بشناسید.

نشانه‌های گرسنگی حقیقی:

به تدریج آغاز می‌شود.

می‌توان آن را با هر مقدار غذا از بین برد.

به محض سیر شدن دیگر دوست ندارید غذا بخورید.

بعد از خوردن احساس عذاب وجدان نمی‌کنید.

نشانه‌های گرسنگی احساسی:

به صورت ناگهانی اتفاق می‌افتد.

با هوس شدید نسبت به ماده غذایی خاص آغاز می‌شود.

تمایل دارید بیشتر از زمان معمول بخورید.

بعد از خوردن احساس عذاب وجدان می‌کنید.

برای چنین مواقعی باید برنامه‌ریزی صحیح داشته باشید. هر وقت دچار چنین شرایطی شدید و دلتان خواست هله‌هوله بخورید اول تا ده بشمارید. سپس حواس خود را با انجام کاری از خوردن پرت کنید. مثلاً می‌توانید قدم بزنید. تلویزیون تماشا کنید. یا از آشپزخانه دور شوید و کار دیگری بکنید. راه حل دوم این است که با خوردن چیزی که کالری زیادی نداشته باشد احساس گرسنگی خود را از بین ببرید. بهترین کار نوشیدن آب است. چون مرکز گرسنگی و سیری مشترک است به همین دلیل خیلی مواقع احساس گرسنگی و سیری اشتباه می‌شود و نوشیدن آب گرسنگی را هم از بین می‌برد. موارد دیگر استفاده از آدامس، خیار، کرفس، کاهو، پفیل یا میوه‌های سفت مثل سیب است. جویدن باعث می‌شود خود به خود احساس سیری کنید و ضعفتان از بین برود.

نگارش: ندا کلکته‌چی

کارشناس تغذیه، کارشناس ارشد تغذیه

