



توصیه‌هایی برای افزایش اشتها در دانش‌آموزان بی‌اشتها

۱. سعی کنید یک نظم غذایی در روز داشته باشید. افرادی که بدون برنامه و بی‌نظم غذا می‌خورند کنترل اشتهای خود را از دست می‌دهند. همین امروز بر اساس برنامه زندگی شخصی خود و قانون‌های حاکم در خانه به کمک خانواده یک برنامه غذایی تنظیم کنید و سعی کنید در فواصل تعیین شده و بر اساس نظم خاصی غذا بخورید.

۲. با اشتها و ولع غذا بخورید. حتی اگر تمایل به مصرف غذای خاصی ندارید یا در آن ساعت اشتهای شما کم است با ایجاد تصور مطلوب از غذا اشتهای خود را افزایش دهید و مثبت فکر کنید. تفکر در اشتها و هضم و جذب غذا بسیار موثر است.

۳. در صورتیکه بوی غذا شما را آزار می‌دهد و اشتها را کم می‌کند غذاها را به صورت سرد یا با دمای معمولی مصرف کنید. به علاوه می‌توانید بین ساعت پخت غذا و مصرف آن فاصله بیندازید تا کمی از بوی پیچیده در فضای خانه کاسته شود.

۴. قبل از غذا یا وسط آن از آب و مایعات و غذاهایی مانند سوپ و آش استفاده نکنید. افراد کم‌اشتها معمولاً معده کوچک‌تری دارند و با مصرف مایعات قبل از غذا اشتهای خود را برای خوردن وعده اصلی از دست خواهند داد.

۵. از مواد غذایی افزایش دهنده اشتها استفاده کنید. استفاده از مرکباتی مانند لیموی تازه، نارنج و پرتقال به دلیل داشتن ویتامین C و اسید فولیک اشتهای شما را بیشتر خواهد کرد.

سبزی‌های برگ سبز تیره مانند اسفناج و بروکلی، لوبیا، نخود، عدس، کرفس تازه و هویج نیز جزو بزرگ‌ترین منابع طبیعی دریافت اسید فولیک است.

۶. مصرف روی به افزایش حساسیت پرزهای چشایی و بهبود اشتها کمک می‌کند. شکلات تلخ و پودر کاکائو جزو خوراکی‌های حاوی روی هستند که مصرف آن‌ها علاوه بر بالا بردن اشتها، باعث وزن‌گیری در افراد لاغر هم می‌شود. تخمه کدو و هندوانه، بادام، بادام‌زمینی، نخودفرنگی، شیر و سینه مرغ هم از دیگر منابع دریافت عنصر روی هستند.

۷. ترکیبات جدیدی در نحوه پخت غذا ایجاد کنید. طعم‌دار کردن غذاها با انواع ادویه‌ها و طعم‌دهنده‌ها یکی از این روش‌ها است. استفاده از سبزیجات معطر مانند ریحان، جعفری، گشنیز و تره، سرکه، آب‌لیمو، انواع ترشی و شور و ادویه‌هایی مانند زیره، آویشن، نعناع، فلفل، پونه، گلپر، پودر لیمو عمانی و گرد غوره طعم غذا را دوچندان می‌کند. حتی فکر کردن به این مواد غذایی قبل از مصرف غذا نیز ترشح بزاق را افزایش می‌دهد.

۸. تزئین غذا و استفاده از ظروف رنگی نیز در افزایش اشتها موثر است. اکثر رستوران‌ها رنگ‌های گرم و تند در دکوراسیون خود بکار می‌برند. کارخانجات مواد غذایی نیز برای جلب توجه مشتری از بسته‌بندی‌های رنگی و زیبا برای ارائه محصول استفاده می‌کنند. زیرا این کار باعث افزایش تمایل به مصرف آن ماده غذایی خواهد شد. استفاده از سبزیجات رنگی متنوع در کنار غذا مانند هویج، گوجه‌فرنگی، سبزیجات سبز رنگ و کمی سس قرمز به میزان متعادل به جذابیت غذا می‌افزاید.

۳. کلم بروکلی و برش‌های کاهو و کلم‌برگ یا یک تکه نان تست شده یا خشک بسیار کارگشا است.

۵. در مواقع ناراحتی و استرس به خوردن پناه نبرید. به جای راهی شدن به سمت آشپزخانه ابتدا نفس‌های عمیق بکشید. چند حرکت کششی آرام انجام دهید و سعی کنید خستگی و استرس را در خود کاهش دهید. خوردن یک لیوان آب نیز در این مواقع بسیار کمک کننده خواهد بود.

۶. غذاهای مصرف شده خود را به صورت روزانه ثبت کنید. نوشتن آنچه می‌خورید، زمانی که می‌خورید و احساسات هنگام خوردن به شما کمک می‌کند کنترل بیشتری بر روی اشتهای خود و گرسنگی کاذب داشته باشید.

۳. خوراکی‌های مفید و سالم را همیشه به صورت در دسترس و آماده داشته باشید. به عنوان مثال وقتی از روی بیکاری و در ساعات بین درس خواندن در یخچال را باز و بسته می‌کنید اگر بشقابی از میوه‌ها و سبزی‌های پوست کنده و آماده به چشمتان بخورد سریع‌تر به خوردن آن ترغیب می‌شوید و از انتخاب مواد غذایی مانند شکلات یا کیک و غیره صرف نظر خواهید کرد.

۴. اغلب موارد درس خواندن باعث می‌شود تمایل به خوردن و جویدن چیزی در افراد به وجود بیاید. در این مواقع می‌توانید از مواد غذایی حجیم جویدنی و سالم برای کاهش استرس خود استفاده کنید. غذاهایی مانند پف‌فیل خانگی، هویج، خیار،