

گرین لیست

۶ نکته برای اجتناب از هوس غذایی و پاسخ به آن

تیم تحریریه گرین لیست

- چرا با غذاهای ناسالم خودکنترلی ندارم؟ سوال رایجی است که فرد ممکن است پس از انتخاب برای خوردن غذاهای ناسالم از خود بپرسد.
- این امر به ویژه در صورتی صادق است که هدف مشخصی در رابطه با تغذیه سالم، کاهش وزن یا اجتناب از برخی غذاها به دلایل پزشکی وجود داشته باشد.
- برای مثال، اگر فردی مبتلا به فشار خون بالا باشد، ممکن است از مقاومت در برابر وسوسه خوردن غذاهای پر نمک ناامید شود.
- در این شرایط، درک اینکه چرا با وجود بهترین نیت ها و برنامه های فرد، کنترل بر خود دشوار است.
- یکی از دلایلی که افراد از غذاهای ناسالم استفاده می کنند که بخشی از برنامه غذایی سالم نیستند، ولع غذایی است.
- هوس غذایی به عنوان میل شدید یا فوری برای خوردن یک نوع غذا تعریف می شود.
- نوع غذاهایی که افراد هوس می کنند منحصر به فرد است، اما معمولاً به سمت غذاهای حاوی نمک، قند و چربی اشباع شده است.

مروری کوتاه بر میل به غذا

- هوس غذایی به ندرت به سالم ترین غذاها مانند کلم پیچ یا کلم بروکلی مربوط می شود.
- تکامل، کلید دلیل هوس های مربوط به غذاهای سرشار از چربی و قند را در دست دارد.

- از زمانی که انسان ها به وجود آمدند، خوردن غذاهای غنی از چربی و قند در هر زمان که در دسترس بود، کلید مبارزه با گرسنگی و انقراض بوده، به ویژه زمانی که غذا کمیاب بوده است.
- اگرچه ممکن است دیگر در عصر امروزی اینطور نباشد، اما به لطف تکامل، هوس غذایی هنوز وجود دارد.
- توجه به این نکته مهم است که بین گرسنگی فیزیولوژیکی و میل به غذا تفاوت مشخصی وجود دارد.
- گرسنگی واقعی یک نیاز بیولوژیکی در پاسخ به نیاز طبیعی بدن به تغذیه است.
- از سوی دیگر، میل به غذا اغلب برای ارضای یک نیاز عاطفی، کسالت، یا قرار گرفتن در معرض یک نشانه یا محرک محیطی ظاهر می شود.

پس چرا هوس های غذایی اتفاق می افتد؟

- از دیدگاه عصب بیولوژیکی، میل به غذا با سیستم پاداش در مغز مرتبط است.
- اگرچه بخش های مختلفی از مغز با پاداش مرتبط است، هیپوتالاموس یکی از بازیگران کلیدی در این فرآیند است.
- اگرچه هوس های غذایی یک تجربه رایج است، شدت و فراوانی ولع غذا، این عوامل به تأثیر متقابل عوامل مختلفی از جمله عصب بیولوژیکی، فیزیکی، عاطفی و روانی بستگی دارد.
- دوپامین که یک انتقال دهنده عصبی در هیپوتالاموس است، نشان دهنده احساسات مثبت خوب همراه با تجربه یک پاداش است.
- این انتظار که فرد احساسات مثبتی را از غذایی که قرار است مصرف کند تجربه کند، فعالیت دوپامین بالاتری را تحریک می کند.

- همچنین، هنگامی که یک هوس غذایی ارضا شود، احساسات خوب مملو از دوپامین نیز افزایش می یابد.
- پاداش مورد انتظار از ولع خوردن نیز با دفعات بیشتر خوردن همان غذا در طول زمان افزایش می یابد.
- این بدان معناست که وقتی غذاهای پرچرب، قند یا نمک به طور مکرر در طول زمان خورده شوند، مغز مواد شیمیایی احساس خوبی ترشح می کند که این ولع را تقویت می کند.
- اینها همان مواد شیمیایی هستند که سایر رفتارهای اعتیادآور مانند سیگار کشیدن و مصرف مواد را تحریک می کنند.
- از منظر فیزیکی، کمبود خواب و هیدراتاسیون ضعیف همگی می توانند در ایجاد هوس غذایی نقش داشته باشند.
- در نهایت، عوامل عاطفی مانند سطوح بالاتر استرس نیز می توانند نقش داشته باشند.

پیشنهاد مطالعه: ارتباط بین رژیم غذایی و سلامت روان

6 نکته برای اجتناب از هوس غذایی ناسالم

در زیر شش راه برای مهار و پاسخ بهتر به هوس غذایی ذکر شده است:

۱. درشت مغذی های خود را متعادل کنید
۲. هیدراته بمانید
۳. ۷ تا ۹ ساعت بخوابید
۴. یک حرکت ذهنی انجام دهید
۵. محیط خود را تغییر دهید
۶. سطح استرس خود را کاهش دهید

• درشت مغذی های خود را متعادل کنید

برای جلوگیری از هوس غذایی، مهم است که درشت مغذی ها را متعادل کنید.

عدم دریافت کافی از درشت مغذی های کلیدی، به عنوان مثال، پروتئین، می تواند بر هوس غذایی تأثیر بگذارد، زیرا بدن فکر می کند که مواد مغذی کافی را دریافت نمی کند.

مطمئن شوید که پروتئین کافی، چربی های سالم و کربوهیدرات های پیچیده دریافت می کنید.

انجام این کار به شما اطمینان می دهد که احساس رضایت و سیری می کنید که می تواند به کاهش هوس های اضافی کمک کند.

• هیدراته بمانید:

مانند عدم دریافت درشت مغذی های کلیدی کافی، نوشیدن آب کافی نیز می تواند منجر به افزایش هوس غذایی شود.

این به این دلیل است که کم آبی با سطح سروتونین مغز تداخل دارد.

داشتن سطوح پایین سروتونین می تواند احساس سیری را کاهش دهد و میل به خوردن غذاهای سرشار از قند و نمک مانند کربوهیدرات ها را افزایش دهد.

اگر تحرک بالایی دارید یا باردار یا شیرده هستید، حداقل هشت لیوان آب در روز یا بیشتر دریافت کنید.

• ۷ تا ۹ ساعت بخوابید:

کمبود خواب بر هورمون های گرلین و لپتین ما تأثیر می گذارد که مربوط به اشتها و گرسنگی است.

گرلین هورمون گرسنگی و لپتین هورمونی است که به ما کمک می کند احساس سیری و رضایت کنیم.

هنگامی که ما به اندازه کافی با کیفیت بالا نمی خوابیم، که تقریباً هفت تا نه ساعت خواب در شب تعریف می شود، گرلین افزایش می یابد و باعث می شود ما بیشتر بخوریم. در همان زمان، لپتین نیز کاهش می یابد که منجر به تلاش برای کنترل بخش می شود.

. لحظه ای آگاهانه را در نظر بگیرید:

مهم است که لحظه ای را به تأمل در مورد هوس غذایی فکر کنید.

اولاً، توجه کنید که آیا چیزی که تجربه می کنید گرسنگی واقعی است یا یک ولع غذایی است.

ثانیاً، یک لحظه به خود اجازه دهید تا در نظر بگیرید که این ولع از کجا می آید و خود ارزیابی کنید که آیا می خواهید بر اساس آن عمل کنید.

آیا محیطی که در آن حضور داشتید یا تبلیغاتی در رسانه های اجتماعی باعث ایجاد آن شد؟

آیا به دلیل حضور در محل کسالت آور است یا در پاسخ به یک موقعیت عاطفی یا استرس؟

خودآگاهی از این جزئیات ممکن است به کاهش ولع غذا کمک کند یا به انتخاب یک گزینه غذایی سالمتر منجر شود.

. محیط را تغییر دهید:

قبل از اینکه به هوس غذایی عمل کنید، محیط خود را تغییر دهید و توجه خود را به چیز دیگری معطوف کنید.

این ممکن است به کاهش هوس کمک کند. با پیاده روی یا انجام کاری که از آن لذت می برید، محیط خود را تغییر دهید.

اگر همچنان میل به دنبال این فعالیت ها را دارید، انتخاب برای افراط بیشتر یک تصمیم آگاهانه به جای یک تصمیم تکانشی خواهد بود.

در این یادداشت مشابه، حواستان به محیطها و موقعیتهایی باشد که در آنها ممکن است احتمال انتخابهای غذایی ضعیفی داشته باشید.

به حداقل رساندن قرار گرفتن در معرض این موقعیت ها برای کاهش هوس های آینده در نظر بگیرید.

• سطوح استرس را کاهش دهید:

سطوح بالاتر استرس می تواند میزان و دفعات هوس های غذایی را افزایش دهد.

دلیل این امر به دلیل سطوح بالاتر هورمون استرس کورتیزول است.

مهم است که به استرس به طور سازگارانه واکنش نشان دهیم و اجازه دهیم هوس غذایی به یک واکنش استرس ناسازگار یا ناسالم تبدیل شود.

مدیریت استرس سالم می تواند مجموعه وسیعی از فعالیت ها را در بر بگیرد.

اگر نمی‌توانید هوس غذایی خود را بعد از تلاش کردن از استراتژی‌های ذکر شده در بالا به حداقل برسانید، در نظر بگیرید که به هوس غذایی خود پاسخ دهید اما در حد اعتدال.

یکی از راه‌های انجام این کار این است که به خودتان اجازه دهید بخش کوچکی از چیزی که میل دارید را مصرف کنید.

مهم ترین نکته ای که در این رویکرد باید در نظر داشته باشید، مصرف مواد غذایی در حد اعتدال است.

اگر می‌خواهید این رویکرد را در پیش بگیرید، دقیقاً معنی آن را از دیدگاه فرکانس مشخص کنید (مثلاً به خودتان اجازه دهید یک هوس خاص را یک بار در هفته ارضا کنید).

انجام این مرحله به ارضای ولع و به حداقل رساندن احتمال زیاده روی در آن کمک می‌کند.

مهم است که به خود اجازه دهید این رویکرد را در پیش بگیرید و با اهداف تغذیه ای خود پیش بروید تا هرگونه احساس گناه یا پشیمانی را به حداقل برسانید.

نتیجه گیری و نکات بیشتر

- علاوه بر نکات و استراتژی‌های ذکر شده در بالا، استفاده از جایگزین‌های سالم برای میل به غذای ناسالم و به حداقل رساندن محتوای چربی و قند موجود در میان‌وعده‌ها و غذاهایی که در خانه تهیه می‌شوند، می‌تواند مفید باشد.
- اگر هوس غذای نمکی مانند چیپس یا بادام زمینی شور دارید، به جای آن پاپ کورن یا آجیل خام را در نظر بگیرید.
- اگر هوس چیزی شیرین مانند کیک و کلوچه دارید، میوه تازه یا خشک مصرف کنید.
- اگر هوس بستنی دارید، به جای آن از ماست استفاده کنید.
- اگر هوس پیتزا دارید، به جای پیتزای تهیه شده از خمیر، در خانه برای خود یک پیتزای سبوس دار درست کنید.
- اگر میل به نوشابه یا نوشیدنی شیرین دیگری دارید، به جای آن آب میوه را در نظر بگیرید.

- همانطور که این مثال‌ها نشان می‌دهند، راه‌های مختلفی برای پاسخ به هوس‌های غذایی با یک جایگزین سالم وجود دارد که همچنان با آنچه شما به دنبال آن هستید مطابقت دارد.
 - مهمترین چیزی که باید به خاطر بسپارید این است که شما در صندلی راننده هستید و می‌توانید انتخاب آگاهانه‌ای در مورد رویکردی که هنگام پاسخ دادن به اصرار برای انواع خاصی از غذا دارید، داشته باشید.
- امیدواریم مقاله امروز برای شما مفید باشد، نظرات ارزشمند خود را برای ما ارسال کنید.