

## رسیدن به وزن ایده ال و جلوگیری از پرخوری با این 6 راه حل

تمام آنهایی که اهل رژیم گرفتن هستند، حتما این نکته را تجربه کرده اند که کنترل اشتهای کاذب و به موقع غذا خوردن یکی از بهترین راه های مبارزه با اضافه وزن است. خیلی وقت ها ما بدون اینکه بدن مان نیاز به خوراکی داشته باشد، چیزی می خوریم؛ شاید از سر بی کاری یا بی حوصلگی یا حتی برای رفع استرس و پاسخگویی به اشتهای کاذب خودمان!

انسان ها به صورت غریزی از گرسنگی وحشت دارند. اگر به حیات وحش نگاه کنید، درمی یابید وقتی حیوانی گرسنه باشد، چه کارهایی که نمی کند. امروزه، بیشتر افراد می دانند که وعده ی غذایی بعدی از کجا می آید؛ با این همه، واکنش ما به گرسنگی هیچ تغییری نکرده است. به همین دلیل، حتی تصور گرسنگی نیز سبب می شود تا به سرعت، خود را برای تأمین تغذیه مان به اولین مغازه برسانیم. اما اگر قصد کاهش وزن دارید، باید بتوانید این صدای بدن را کنترل کنید. چرا که پرخوری می تواند به راحتی شما را دچار مشکلاتی مثل چاقی و افزایش وزن کند. در این نوشته، روش های کاربردی ای را برای جلوگیری از پرخوری معرفی خواهیم کرد.

اگر به طور غریزی در زمان درست به بدن غذا برسانید، گرسنگی می تواند بهترین پشتیبان شما برای رعایت رژیم غذایی باشد. اما اگر نتوانید آن را کنترل کنید، به دشمن شماره ی ۱ رژیم غذایی تان تبدیل خواهد شد. با رعایت نکاتی که در ادامه مطرح خواهد شد، می توانید کمتر بخورید و گرسنگی را متوقف کنید تا همچنان سیر بمانید. می توانید میزان دریافت کالری ها را کنترل کنید و چندین کیلو وزن تان را هم کاهش بدهید.

گرسنگی صدایی است که به شما یادآور می‌شود، نیاز به انرژی دارید.

دکتر داون جکسون

## ۱. گرسنگی را اندازه‌گیری کنید

اندازه‌گیری میزان گرسنگی برای درمان پرخوری موثر است

آیا می‌دانید که گرسنگی چه حسی دارد؟ قبل از اینکه بتوانید گرسنگی را کنترل کنید، باید نشانه‌های فیزیکی گرسنگی واقعی را تشخیص بدهید تا بتوانید به خوبی بدن را تغذیه کنید. قبل از اینکه شروع به خوردن کنید از ترازوی زیر برای اندازه‌گیری گرسنگی استفاده کنید تا میزان واقعی نیاز به غذا را تشخیص دهید:

از گرسنگی مردن: شرایط ناگوار، همراه با سبک‌شدن سر و گیجی که ناشی از کاهش سطح قند خون است. این شرایط خطرپذیری بسیار بالایی دارد.

گرسنگی: مرتب به فکر وعده‌ی غذایی بعدی هستید. اگر تا یک ساعت دیگر غذا نخورید، وارد شرایط خطرناک می‌شوید.

گرسنگی معمولی: صدای قاروقور معده بلند شده است و به دنبال راهی هستید تا این احساس ناخوشایند را به پایان برسانید. این بهترین زمان برای غذا خوردن است.

سیر: شما سیر هستید، شکم‌تان پر نیست اما گرسنه هم نیستید. آرامش دارید و می‌توانید برای وعده‌ی غذایی بعدی صبر کنید.

پر: اگر همچنان در حال خوردن باشید، کاری که می‌کنید فراتر از رفع حس گرسنگی است. حس می‌کنید معده دچار نفخ شده است و مزه‌ی غذا به خوبی لقمه‌های اولیه نیست.

پر شده: حس خوبی ندارید. کمی سوزش معده دارید که به خاطر اسید معده‌ی وارد شده به لوله‌ی مری است.

## ۲. هر ۴ ساعت یک بار غذا بخورید

اگر هنوز نمی‌توانید سطح گرسنگی خود را تعیین کنید، بهتر است از ساعت خود استفاده کنید. فاصله‌ی بین گرسنگی معمولی تا گرسنگی کامل چیزی بین ۴-۵ ساعت است. اگر بیشتر از این صبر کنید، شرایط می‌تواند بحرانی شود. در اینجا، قدرت اراده دیگر نمی‌تواند شما را نجات دهد. مصرف منظم غذا سبب تنظیم قند خون و سطح انرژی می‌شود که برای جلوگیری از پرخوری بسیار ضروری است.

راهنمای لاغر ماندن: اگر بین وعده‌های غذایی حس گرسنگی سراغتان آمد، ۱۵۰ کالری اسنک می‌تواند شما را سرپا نگه دارد. می‌توانید مقداری میوه یا آجیل بی‌نمک مصرف کنید. این مواد دارای فیبر و میزان آب مناسبی هستند.

از طرفی دارای مواد مغذی برای مقابله با بیماری‌ها هستند. می‌توانید با کمک میوه‌های خشک‌شده که روی میز کار خود می‌گذارید، بر وسوسه‌ی پرخوری غلبه کنید.

## ۳. حتماً صبحانه بخورید

احتمالاً با فواید صبحانه برای سلامتی و کاهش وزن آشنا هستید. 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.

راهنمای لاغر ماندن: اگر تا قبل از ظهر دچار گرسنگی کامل می‌شوید، احتمالاً به اندازه‌ی کافی صبحانه نخورده‌اید. در این وعده، حداقل باید ۲۵۰ کالری مصرف کنید و این ۲ راهکار را پیش بگیرید:

صبحانه را قبل از اینکه بخوابید آماده کنید. می‌توانید میوه‌های تکه‌شده را داخل ظرف ماست قرار دهید.

همچنین می‌توانید درون ظرف‌های پلاستیکی، جو دوسر همراه شیر کم‌چرب یا شیر سویا بریزید و در محل کار مصرف کنید. می‌توانید دیرتر صبحانه بخورید. اگر با خوردن صبحانه در ابتدای صبح مشکل دارید می‌توانید ساعت ۹-۱۰ صبحانه مصرف کنید.

#### ۴. 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 سبزیجات مصرف می‌کنیم، در واقع وعده‌ی 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.

راهنمای لاغر ماندن: شام را با خوردن سالاد شروع کنید. همچنین از حبوبات و گوشت کم‌چرب هم استفاده کنید.

مصرف میوه‌ی تازه به جای میوه‌ی خشک‌شده توصیه می‌شود. به‌عنوان مثال، یک کاسه انگور به اندازه‌ی ۳ قاشق چای‌خوری کشمش کالری دارد.

می‌توانید حجم وعده‌ی غذایی خود را با اضافه‌کردن بروکلی بخارپز شده یا گوجه فرنگی و اسفناج خردشده بیشتر کنید.

## ۵. در طول روز حتماً فیبر مصرف کنید

فیبر کمک می‌کند تا سریع‌تر سیر شوید و برای مدت طولانی سیر بمانید. چراکه بدن مواد غذایی فیبردار را دیرتر هضم می‌کند. مواد غذایی فیبردار عموماً حجم بالایی هم دارند که باعث می‌شوند با مصرف کالری کمتر، زودتر سیر شوید. 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.

راهنمای لاغر ماندن: روزانه حداقل ۲۵ گرم فیبر مصرف کنید. می‌توانید با مصرف سیب یا هویج در هر وعده غذایی به این هدف برسید. می‌توانید نان، ماکارونی و برنج تصفیه‌شده را با انواع کامل آنها عوض کنید.

## ۶. همیشه پروتئین مصرف کنید

وقتی محققان دانشگاه پوردو فرانسه از ۴۶ زن دارای رژیم خواستند تا ۳۰-۱۸ 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.

راهنمای لاغر ماندن: در هر وعده‌ی غذایی یک پروتئین کم‌چرب مثل سفیده‌ی تخم مرغ، تن ماهی بدون روغن یا مقداری مرغ بدون پوست مصرف کنید. می‌توانید به اندازه‌ی کف دست (بدون محاسبه‌ی انگشتان دست) گوشت قرمز مصرف کنید. همچنین مصرف حبوبات را نیز در نظر بگیرید. لوبیای سیاه، نخود و سویا نیز چربی کم، فیبر و پروتئین بالایی دارند.