گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۲۰۲۷
چهارشنبه ۱۲ خرداد ۱۴۰۰ ۱۴:۱۳

خانم ها! این عادت‌های غذایی را از همین امروز متوقفشان کنید

برخی از خانم‌ها دارای عادت‌های غذایی خاصی هستند که هرچند بینشان متداول است، اما روش‌های درستی نیست.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، فقط خودِ غذایی که در بشقابتان می‌گذارید و می‌خورید مهم نیست، بلکه شیوه‌ی غذا خوردن شما هم می‌تواند بر سلامتی‌تان اثر بگذارد. خصوصاً خانم‌ها دارای عادت‌های غذایی خاصی هستند که هرچند بینشان متداول است، اما روش‌های درستی نیستند.خیلی از عوامل وجود دارند که شاید حتی ندانید چگونه به سلامتی شما آسیب می‌زنند؛ از ننشستن هنگام غذا خوردن و پُرخوری و کمبود مواد مغذی لازم برای تخمک‌گذاری گرفته تا تراکم استخوان و حتی قدرت باروری‌تان؛ اما نگران نباشید، مطمئناً شما می‌توانید این عادت‌ها را اصلاح کرده و یک شیوه‌ی درست تغذیه‌ای را از همین امروز شروع کنید. فقط کافیست یاد بگیرید بدون اینکه پُرخوری کنید یا سراغ مواد غذایی ناسالم بروید، چگونه از غذا خوردنتان لذت ببرید. در این مطلب به شما خواهیم گفت بدترین عادت‌های غذایی که از همین امروز باید متوقفشان کنید چیست و در عوض چه باید بکنید.ایستاده غذا می‌خورید

مادرهای شاغل ممکن است به دلیل کمبود وقتی که اغلب با آن مواجه هستند، حین اینکه مثلاً به تکالیف بچه‌ها رسیدگی می‌کنند جلوی کانتر آشپزخانه بایستند و غذایشان را همزمان بخورند. این کار اصلاً درست نیست؛ یک صندلی مقابل کانتر بگذارید و بنشینید و غذایتان را میل کنید. وقتی با عجله و بدون توجه غذا می‌خورید، بدنتان اطمینان ذهنی که برای خوردن نیاز دارید دریافت نمی‌کند. حتماً بنشینید، قاشق و چنگال دستتان بگیرید، به غذایتان نگاه کنید، لقمه‌ها را خوب بجوید و بدون عجله و با مکث غذایتان را میل کنید.

باقیمانده‌ی غذای فرزندتان را می‌خورید

بله، کالری‌هایی که در باقیمانده غذای بچه‌هایتان وجود دارند نیز به حساب می‌آیند. درست است که دور ریختن غذای اضافی اسراف است، اما اگر این مقدار غذا به نفع سلامتی‌تان نباشد نباید آن را بخورید. خوردن باقیمانده غذای بچه‌ها، دریافت کالری روزانه‌تان را افزایش می‌دهد.بدون برنامه غذا می‌خورید

همه‌ی ما با ریزه‌خواری‌های طی روز آشنا هستیم. مثلاً بعدازظهر احساس می‌کنیم باید چیزی بخوریم و سراغ یخچال یا کابینت می‌رویم و چیزی می‌خوریم تا زمان شام برسد. این کار به نفع سلامتی‌مان نیست.ریزه‌خواری‌ها که اغلب هم هله‌هوله هستند به طور کلی بدون اینکه ارزش غذایی داشته باشند، کالری زیادی دارند.می‌توانید از میوه و سبزی بیشتر استفاده کنید تا به عنوان اسنک و میان وعده آن‌ها را مصرف کنید. مقداری ماست یونانی یا چند تکه میوه، یک میان وعده بسیار عالی می‌تواند باشد.به جای اینکه چیزی را که بدنتان نیاز دارد بخورید، چیزی را می‌خورید که فکر می‌کنید مجاز استشاید اغلب این اشتباه را می‌کنید و طبق ذهنیتی که از رژیم گرفتن دارید، بر اساس چیزهایی که مجاز هستید، غذاهای خود را انتخاب می‌کنید، نه طبق چیزی که بدنتان نیاز دارد. با این کار، اتفاقاً بیشتر می‌خورید تا نیاز بدن و هوس غذایی‌تان را جواب دهید. به بدنتان گوش دهید و پیش از اینکه به خوردن ادامه دهید از خودتان بپرسید آیا واقعاً هنوز گرسنه‌اید.به غذاها برچسب «خوب» و «بد» می‌زنیدهمه‌ی غذاها می‌توانند در یک رژیم غذایی سالم جا داشته باشند، مگر اینکه نسبت به غذایی آلرژی داشته باشید یا مصرف غذایی برایتان منع پزشکی داشته باشد. برچسب بد یا خوب به غذاها زدن می‌تواند به شما احساس گناه بدهد و در نهایت باعث شود رابطه‌ی خوبی با غذاها نداشته باشید. در عوض بهتر است بیشتر وقت‌ها غذاهایی را انتخاب کنید که ارزش غذایی دارند و وقتی تصمیم به خوردنشان می‌گیرید، لذت ببرید.اغلب از پودرهای رژیمی جایگزین وعده اصلی استفاده می‌کنیدانواع پودرها یا شیک‌هایی که به عنوان جایگزین غذای اصلی در بازار وجود دارند کم کالری بوده و مواد مغذی کمی نیز دارند، بنابراین نمی‌توانند انرژی لازم برای فعالیت‌های فیزیکی و ذهنی را به شما بدهند و بهتر است از آن‌ها به عنوان میان وعده استفاده کنید، نه جایگزین وعده اصلی.جایگزین کردن غذای اصلی با انواع شیک‌هایی که به همین منظور تولید شده و در بازار به فروش می‌رسند، نه تنها بدنتان را تحت فشار می‌گذارند و باعث می‌شوند زودتر گرسنه شده و پُرخوری کنید، بلکه از خوردن غذای اصلی که مطمئناً دارای ویتامین‌ها و املاح بیشتر و متنوع‌تری است و به نفع سلامتی و متابولیسم‌تان است نیز محروم خواهید شد.رژیم‌های کم کربوهیدرات می‌توانند برای خانم‌ها مضرتر باشند، زیرا باعث به هم خوردن تعادل هورمون‌های بدنشان می‌شوند. اگر دریافت کالری‌تان برای مدت‌های طولانی کم باشد و سطح انرژی کمی داشته باشید باعث خواهد شد پریودهایتان بی‌نظم شده و از تراکم استخوان‌هایتان کم شوددر صبحانه‌تان پروتئین وجود نداردبرای خانم‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد که با بالا رفتن سن، عضلات خود را حفظ کنند (کاهش توده عضلانی از سی سالگی شروع می‌شود!). اگر از شام امشب تا ناهار فردا بدون پروتئین بمانید، عضلاتتان تحلیل رفته و قدرت خود را از دست می‌دهند. بهترین کار این است که حتماً در صبحانه‌تان نیز پروتئین مصرف کنید. ماست پرپروتئین، تخم‌مرغ، جو دو سری که از شب قبل با مغزها آن را خیس کرده‌اید، می‌توانند گزینه‌های پروتئینی بسیار خوبی برای صبحانه باشند.شام زیاد می‌خوریدخیلی از افراد تصور می‌کنند اگر در شام پُرخوری کنند می‌توانند با صبحانه نخوردن در روز بعد، این پُرخوری را جبران کنند، اما این شیوه شما را گرفتار یک چرخه معیوب می‌کند. بدن شما عادت می‌کند که صبح چیزی نخورد و سپس در ساعات بعدی روز این نخوردن را تلافی کند و همین باعث می‌شود احساس کنید هنگام خوردن کنترلی روی اشتهایتان ندارید و حتی استرس پیش از خوابتان زیاد شده و خوابتان به هم بریزد. با خوردن یک صبحانه کامل این چرخه معیوب را بشکنید و پیش از خواب شام سبُکی بخورید.رژیم کم کربوهیدرات را تا مدت‌های طولانی ادامه می‌دهیدرژیم‌های کم کربوهیدرات می‌توانند برای خانم‌ها مضرتر باشند، زیرا باعث به هم خوردن تعادل هورمون‌های بدنشان می‌شوند. اگر دریافت کالری‌تان برای مدت‌های طولانی کم باشد و سطح انرژی کمی داشته باشید باعث خواهد شد پریودهایتان بی‌نظم شده و از تراکم استخوان‌هایتان کم شود. رژیم‌های کاهش وزن کم کربوهیدرات (مانند کتوژنیک) شاید در کوتاه‌مدت جواب بدهند؛ اما برای بلندمدت مناسب نیستند، مگر اینکه پزشکتان توصیه کند.به جای وعده‌های غذایی کامل، میان وعده خواری می‌کنیدشاید گاهی به نظرتان برسد به جای اینکه بنشینید و یک وعده غذای کامل بخورید، بهتر است در طول روز چند میان وعده بخورید. این ایده ممکن است برای کسی که مشغله زیاد دارد خوب به نظر برسد یا مثلاً شاید به اشتباه شنیده باشید که این روش غذا خوردن باعث افزایش متابولیسم‌تان می‌شود. به هر حال این کار درست نیست، زیرا باعث می‌شود بدن شما زمان زیادی صرف تولید هورمون‌هایی کند که قند خون و استرس اضافی را تنظیم می‌کنند. ضمناً شما هرگز زمان زیادی سیر نخواهید ماند و ناخودآگاه مرتباً به خوردن و غذاها فکر خواهید کرد! پس وعده‌های غذایی اصلی‌تان را بخورید تا بدنتان

دچار گرسنگی‌های مکرر نشده و اشتهایتان قابل کنترل باشد.