

# با آرامش غذا بخوریم

1 بهمن 1403

هنگام غذا خوردن روده‌ها هورمون‌هایی نظیر لپتین، گرلین و جی‌ال‌پی-۱ ترشح می‌کنند که پیام سیر شدن را به مغز می‌فرستند.

به گزارش مادران و دختران به نقل از ایسنا، این فرایند حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد اما حواس‌پرتی هنگام غذا خوردن، درک پیام سیر شدن را دشوار می‌کند.

حواس‌پرتی بر قدرت شناختی مغز فشار می‌آورد و باعث می‌شود نه‌تنها در حس کردن میزان غذا و سیری که در درک طعم غذا نیز با مشکل مواجه شویم.

کاهش سرعت غذا خوردن به ما فرصت می‌دهد تا احساس کنیم پیغام سیری را دریافت کرده‌ایم، طعم غذا را بچشیم و مصرف را کاهش دهیم. طبق تحلیل کلی سال ۲۰۱۸ که ۳۸ مقاله در آن بررسی شد، بیشتر جویدن غذا همزمان مقدار خوراک و احساس گرسنگی را کاهش می‌دهد.

متخصصان برای مقابله با این مشکل توصیه می‌کنند:

## \* عوامل حواس‌پرتی را کم کنید

یک راه ساده این است که تلفن همراه و دیگر دستگاه‌های حواس‌پرت‌کن را کنار بگذارید یا خاموش کنید. متخصصان می‌گویند صرفاً غذایان را بخورید و کار دیگری نکنید.

## \* برای هر وعده غذا برنامه‌ریزی کنید

ساعات خاصی را به خوردن و نوشیدن اختصاص دهید و غذا خوردن را به کاری لذت‌بخش و شادی‌بخش تبدیل کنید.

## \* با ذهن‌آگاهی غذا بخورید

به گزارش ایندپندنت، حفظ ذهن‌آگاهی در غذا خوردن به تمرین نیاز دارد. برخی افراد به احساس گرسنگی و سیری درونشان توجه می‌کنند. حتی زمانی که حواستان پرت می‌شود می‌توانید با ذهن‌آگاهی و تمرکز بر بدن توجهتان را به حال حاضر و غذا خوردن معطوف کنید.

## \* تمرین کنید تا با تمرکز بر حواس غذا بخورید

با توجه به طعم و رنگ و بوی غذایی که می‌خورید می‌توانید آن را کاملاً احساس کنید و از غذایی که می‌خورید لذت ببرید.