

۶ راهکار برای مهار میل مصرف شیرینی و شکر

1 دی 1402

از شکر و نمک که عامل شیرینی و شوری غذاها هستند به عنوان دو ماده غذایی یاد شده که مصرف زیاد آنها می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری برای سلامت داشته باشد؛ اما با توجه به عادت ذائقه، ترک مصرف آنها آسان نیست و در ابتدا به تغییرات کوچک و ساده در رژیم غذایی نیاز دارد.

۶ راهکار برای ترک مصرف شکر شامل موارد زیر است:

آب بنوشید: میل شدید به مصرف شکر و خوراکی‌های شیرین می‌تواند نشانه‌ای از کاهش آب بدن باشد. پس قبل از این که سراغ شکر بروید، یک لیوان آب بنوشید و صبر کنید تا ببینید چه اتفاقی می‌افتد. مطمئن باشید میل شما به مصرف این خوراکی تا حد زیادی کاهش می‌یابد.

اسامی مختلف شکر را یاد بگیرید: شکر با نام‌های مختلفی روی بسته‌بندی مواد غذایی درج شده است. برخی از این نام‌ها عبارتند از گلوکز، فروکتوز، دکستروز و ... بدتر از همه این که شکر در غذاهایی که فکرش را نمی‌کنید، وجود دارد. سس کباب، سس پاستا، سس سالاد، لوبیای پخته شده و ... حاوی شکر هستند. عادت کنید که برچسب روی مواد غذایی را قبل از اضافه کردن آنها به سبد خرید بخوانید.

خوب بخوابید: زمانی که شما خسته هستید، بدن‌تان انرژی بیشتری طلب می‌کند و بیشتر به دنبال خوردن خوراکی‌های شیرین خواهید رفت. این گرایش معمولاً به دلیل دیر خوابیدن یا خیلی زود بیدار شدن است.

متخصصان توصیه می‌کنند که شما حداقل ۸ ساعت خواب شبانه داشته باشید. اگر در اثر خستگی احساس گرسنگی کردید و نیاز به مصرف خوراکی داشتید، میان‌وعده کوچک بدون قند بخورید.

پیاده روی کنید: با افزایش فعالیت بدنی، شما شاهد افزایش انرژی، کاهش استرس و کاهش سطح قند خون خواهید بود. متخصصان توصیه می‌کنند که روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنید. شما می‌توانید با ۱۰ دقیقه پیاده‌روی در روز شروع کرده و به تدریج آن را افزایش دهید. با افزایش فعالیت بدنی، میل شما به غذاهای سالم بیشتر خواهد شد.

پروتئین بخورید: خوردن پروتئین یک راه آسان برای کاهش میل به مصرف شکر است. پروتئین شما را برای مدت طولانی سیر نگه می‌دارد و کمتر هوس کربوهیدرات و قندهای تصفیه شده خواهید کرد. غذاهایی مانند مرغ، تخم‌مرغ، آجیل و حبوباتی مانند لوبیا، نخود و عدس و همچنین ماست کم چرب منابع خوب پروتئین هستند.

کمتر قهوه بنوشید: قهوه مدر است و سطح آب بدن را کاهش می‌دهد. کاهش آب بدن خود عامل مهم نوسانات قند خون است. اگر عاشق شکر هستید، سعی کنید نوشیدن قهوه را به یک فنجان در روز

محدود کنید و چای سبز را بیشتر از قبل بنوشید.