

تاثیر آرام غذا خوردن بر لاغری

1 آبان 1401

پیامبر رحمت حضرت رسول (ص) در بیان آداب غذا خوردن می‌فرمایند: «اما آداب آن، کوچک کردن لقمه و جویدن کامل است».

در سنت هندی، جویدن 32 بار با تعداد دندان‌ها مرتبط است، یعنی تعداد جویدن مناسب باید یک بار برای هر دندان انجام شود. اگرچه این شماره فقط برای اهمیت جویدن و ماندن در حافظه است.

مطالعات متعددی که بر روی افراد دارای اضافه وزن صورت گرفته، نشان داده که این افراد تمایل کم‌تری به جویدن غذا دارند. در مطالعه‌ای افراد به دو گروه تقسیم شده‌اند: افرادی با وزن مناسب و نرمال و افراد دارای اضافه وزن مفرط و چاق، سپس کالری دریافتی آن‌ها را با سرعت غذا خوردن مقایسه کردند.

هر دو گروه زمانی که به آرامی غذا خوردند کالری کمتری دریافت کردند، اما برای افراد دارای وزن نرمال این تفاوت در میزان کالری بیشتر بود. افرادی که سریع غذا می‌خورند به نسبت افرادی که همیشه آهسته غذا می‌خورند، از اضافه وزن بیش‌تری برخوردارند و احتمال چاقی شان ۱۱۵ درصد بیش‌تر است. همچنین مطالعات دیگر نشان داد که افراد با وزن نرمال هر لقمه را به تعداد دفعات بیش‌تری نسبت به افراد دارای اضافه وزن می‌جویند.

از مطالعاتی که در مبحث تاثیر غذا خوردن بر لاغری و چاقی صورت گرفته، اینطور می‌توان نتیجه گرفت که آرام غذا خوردن یکی از اسرار کاهش وزن است. انجام این عمل موجب می‌شود که زودتر احساس سیری کنید و کمتر غذا بخورید.

برخی اطباء طب سنتی هم معتقدند برای لاغر شدن، معده باید اصلاح شود تا هضم بهتر صورت پذیرد. به گفته آنها 40 مرتبه جویدن هر لقمه از هر داروی لاغری بیش‌تر تاثیر می‌گذارد. چرا که اگر هر لقمه غذا را بیش از 40 مرتبه جویده شود هیچ چربی نیم سوزی ایجاد نمی‌شود و غذا بهتر هضم می‌شود همچنین غذا بهتر جذب بدن می‌شود و مشکلات گوارشی، کسالت، بی‌حالی ایجاد نمی‌شود و بدن نیز قوت و انرژی پیدا می‌کند البته ناگفته نماند که برای لاغر شدن اگر افراد همیشه در پرهیز غذایی باشند ولی ورزش نکنند هیچ فایده‌ای نخواهد داشت.

خوب جویدن هر لقمه باعث ترشح مطلوب و کافی بزاق همراه با لقمه‌های غذا خواهد شد. هر چقدر میزان بزاق ترشح شده همراه با لقمه افزایش پیدا کند، هضم و جذب غذا در سیستم گوارش تسهیل و آسان خواهد شد.

با افزایش ترشح بزاق در دهان به علت ماهیت گرم و تری که دارد، کاهش سردی و رطوبت معده را در پی خواهد داشت و هر قدر سردی و رطوبت در معده کاهش یابد، حجم معده کوچک‌تر و میزان اشتها کم‌تر شده، بنابراین میل به پر خوری به شدت کم خواهد شد.

علاوه بر بهبود هضم غذا و گرم شدن معده و در نتیجه آن کاهش اشتهای کاذب، جویدن زیاد غذا مزایای دیگری دارد.

- جذب بیشتر مواد غذایی
- حفظ وزن مناسب و تناسب اندام
- در معرض بزاق قرار گرفتن بیشتر مواد غذایی
- هضم راحت‌تر
- مفید بودن جویدن غذا برای دندان‌ها
- کمتر ماندن مواد غذایی در روده
- لذت بردن از طعم مواد غذایی



چگونه آرام غذا خوردن را تبدیل به یک عادت کنید؟

آرام غذا خوردن هم مثل هر چیز دیگری نیاز به تمرین و ممارست دارد. محققان می‌گویند برای اینکه عادت خوبی جایگزین عادت بد شود نیاز به حداقل 21 روز زمان هست برخی حتی به 40 روز و 60 روز تکرار آن عادت هم اشاره کردند تا ملکه ذهن شود. اما برخی از عاداتی آرام غذا خوردن عبارتند از:

- لقمه غذا را کامل میل کنید: پیش از این که لقمه قبلی خود را به خوبی نجویده و فرو نداده اید قاشق تان را پر نکنید.
- قاشق را پایین بگذارید: وقتی توانستید به مرحله بالا عمل کنید، گام دیگری را اضافه کنید و بین دو لقمه، قاشق را کنار ظرف غذا بگذارید. هنگامی که غذا را می‌جوید، دست‌های شما باید کاملاً از ظرف دور باشند. در واقع این کار باعث می‌شود که بلافاصله بعد از بردن غذا درون دهان و جویدن آن، لقمه‌ی بعدی را در دهان خود نگذارید!
- از غذاهای با فیبرهای بالا استفاده کنید: مصرف غذاهای دارای فیبر بالا مانند میوه‌ها و سبزیجات نه تنها موجب می‌شوند که شما بیشتر احساس سیری بکنید، بلکه باید زمان بیشتری را صرف جویدن آنها کنید.
- لقمه‌های کوچک تری انتخاب کنید: لقمه‌های کوچک‌تر زمان بیشتری برای تعامل میان مغز و معده شما فراهم می‌کنند. انتخاب لقمه‌های کوچک‌تر به معنی داشتن زمان بیشتر جهت اعلام سیری از مغز به معده است. هرگز پیش از این که احساس سیری کنید دست از غذا خوردن نکشید، اما در عوض آهسته‌تر غذا بخورید.

– غذای خود را قسمت بندی کنید: اگر پیش غذا، غذای اصلی و دسر دارید وقتی بدانید این تمام غذای شما نیست و همچنان قسمتی از غذا باقی مانده است کمتر غذا می خورید.

– هنگام رانندگی ، تماشای تلویزیون و ... غذا نخورید.

– تایمر را به مدت 30 دقیقه برای هر وعده غذایی تنظیم کنید و برای هر وعده غذایی اصلی کنار بگذارید و قبل از آن میز غذا را ترک نکنید .

اگر تصمیم گرفتید که سرعت غذا خوردن خود را کاهش دهید؛ شما در آغاز راه تغییر عادت غذایی خود هستید، بنابراین در ابتدای کار خیلی به خود سخت نگیرید تا بتوانید این عادت را در زندگی روزمره خود قرار دهید.