

پس از مطالعه این درس، برای جواب به چند سوال و دریافت اعتبار آموزش تغذیه برای صنف خود، بالای لینک سروری در پایان کلیک کنید.

غذا خوردن آگاهانه



چگونه عادت های غذایی خود را کنترل کنیم

.....در موردش فکر کنید

غذا خوردن آگاهانه همیشه یک توصیه خوب است، درست است؟ ما به صحت خود و فامیلیمان مکرراً فکر می کنیم. ما به فعالیت های روزانه خود فکر می کنیم. ما به شغل خود فکر می کنیم. ما به پس انداز برای تعطیلات، خرید یک موتر دیگر و تحصیلات اطفالمان فکر می کنیم. صحیح است؟ پس آخرین بار چه وقت واقعاً به غذا خوردنمان فکر کردیم؟

من در مورد داشتن یک رژیم غذایی سالم و توضیح داده MyPlate متعادل، همانطور که در شده است، صحبت نمی کنم. شما قبلاً در مورد آن چیزهای زیادی شنیده اید و امیدواریم برای بهبود تغذیه خود تلاش کنید. در حقیقت من در مورد پروسه غذا خوردن "آگاهانه" صحبت می کنم.

آیا تا به حال شده که بی حوصله، غمگین یا شاد باشید (یا احساسات دیگری داشته باشید) و خریطه چپس را بردارید، تلویزیون را روشن کنید و قبل از اینکه متوجه شوید، یک خریطه را خالی کنید؟ این اتفاق، برعکس غذا خوردن آگاهانه خواهد بود. به این کار، غذا خوردن ناآگاهانه می گویند. در واقع ما زیاد به کاری که انجام میدادیم، کالوریهایی که دریافت میکردیم، اینکه آیا گرسنه بودیم یا خیر اصلاً فکر نمیکردیم. به علاوه احتمالاً به دلیل پرخوری، از نظر جسمی احساس ناراحتی یا مریضی کردید و بخاطر از دست دادن کنترل خود کمی احساس گناه داشتید. تجربه مثبتی نیست!

غذا خوردن آگاهانه تمرینی است برای اینکه همیشه از غذایی که برای خوردن انتخاب می کنیم و از احساساتی که در آن زمان داریم آگاه باشیم

مزایای غذا خوردن آگاهانه چیست؟

- تجربه لذت بیشتر از غذایی که می خوریم.
- هضم راحت تر.
- کالوری دریافتی کمتر.
- استرس کمتر.
- تغذیه بهتر.
- به شما کمک می کند تا احساس گرسنگی و سیری خود را بشناسید.
- به ایجاد الگوی غذایی بهتر کمک می کند.





اگر قرار است وزن خود را کاهش دهید، غذا خوردن آگاهانه بسیار اهمیت پیدا می‌کند. غذا خوردن ناآگاهانه اغلب به یک عادت تبدیل می‌شود. تغییر عادات به زمان نیاز دارد. کوشش کنید برای رسیدن به وزن صحتمند و حفظ آن، برخی از این تغییرات را ایجاد کنید.

- اطمینان حاصل کنید که وعده های غذایی شما حاوی 3 مده غذایی است: فیبر، چربی و پروتئین. زمان زیادی طول می‌کشد تا این سه ماده تجزیه شوند. این مسئله باعث آزاد شدن کندتر انرژی می‌شود و شما برای مدت طولانی تری سیر خواهید بود.
- فقط در طول وعده های غذایی و میان وعده های تعیین شده غذا بخورید. برای غذا خوردن سر سفره بنشینید.
- قبل از شروع به خوردن، فقط به اندازه مورد نیاز خود غذا بردارید - کل خریطه را بردارید.
- آهسته غذا بخورید- لقمه های کوچک بگیرید، غذا را کاملاً بجوید.
- هر از گاهی قاشق و چنگال خود را زمین بگذارید.
- در طول غذا جرعه های کوچک آب بنوشید.
- در زمان صرف غذا با دیگران صحبت کنید و پیوندهای خانوادگی ایجاد نمایید.
- در طول وعدههای غذایی، تلویزیون، لپتاپ و تلفون - سایر عوامل حواسپرتی - را خاموش کنید.
- از غذایی که می‌خورید، خلق و خوی خودتان در زمان صرف غذا و احساسی که دارید یک یادداشت تهیه کنید.
- حداقل 30 دقیقه در روز، پنج روز در هفته فعالیت بدنی داشته باشید.
- در طول روز مقدار زیادی آب بنوشید. گاهی تشنه هستیم اما واقعا گرسنه نیستیم.

چند پیشنهاد برای تبدیل شدن به فردی که آگاهانه غذا می‌خورد چیست؟

- ابتدا از خود پرسان کنید آیا من واقعا گرسنه هستم؟ آیا واقعا به غذا خوردن ضرورت دارم؟ آیا احساسی مانند خستگی، ناامیدی یا تنهایی دارم ولی گرسنه نیستم؟
- چه مدت از آخرین وعده غذایی یا میان وعده من گذشته است؟ اگر کمتر از 4 ساعت از آخرین وعده غذایی من گذشته، احتمالاً گرسنه نیستم.
- هنگام جویدن به بافت، دما، طعم و بوی غذا فکر کنید.
- به این فکر کنید که غذا در کجا به عمل آمده و چگونه بدن را تغذیه می‌کند.
- بخاطر داشتن غذا شکرگزاری کنید و از کسی که آن را تهیه کرده سپاسگزاری نمایید.

STOP!

برای تکمیل سروی و دریافت اعتبار اینجا را کلیک کنید



Find us on  

که یک صاحبکار و ارائه دهنده فرصت های برابر است، منتشر شده است. یک فایل دیجیتلی (OSDH) این مطلب توسط اداره صحت ایالت اوکلاهما مطابق با بند 3-114 قانون 65 اساسنامه اوکلاهما نزد اداره مرکزی انتشارات اداره کتابخانه های اوکلاهما سپرده شده است و برای دانلود در

www.documents.ok.gov 20117 | منتشر شده در ژانویه 2021 | موجود است. WIC شماره | ODH 1393