

پس از خواندن این درس، روی لینک نظرسنجی در پایان کلیک کنید تا به چند پرسش پاسخ دهید و برای کلاستان اعتبار آموزش تغذیه‌ای دریافت کنید.

# خوردن آگاهانه



چگونه می‌توانید عادات‌های غذا خوردن خود را کنترل کنید

## درباره‌هاش فکر کنید.....

همیشه راهنمایی خوب، درست است؟ ما مرتب درباره سلامت خودمان و سلامت خانواده‌مان فکر میکنیم. درباره فعالیتهای روزانه‌مان فکر میکنیم. درباره شغلهایمان فکر میکنیم. درباره پستانداز کردن برای تعطیلات، یک اتومبیل متفاوت و آموزش بچه‌هایمان فکر میکنیم. درست است؟ پس آخرین بار که واقعا درباره غذا خوردن فکر کردیم کی بود؟

ممنظور، خوردن بر اساس یک رم غذا سالم و متعادل آه در MyPlate شرح داده ماشود نست. قبلا درباره آن زیاد شنیده‌اید و مدارم برای بهبود عادت غذا خوردن تلاش میکنید. منظورم فکر کردن واقعی درباره فرایند غذا خوردن «آگاهانه» است.

آیا تاکنون کسل، ناراحت، شاد، (هر حس دیگر را میتوانید اضافه کنید) بوده‌اید، یک بسته چپیس برداشته‌اید، تلویزیون را روشن کرده‌اید و در یک چشم به هم زدن، به بسته خالی خیره شده‌اید؟ این صحنه، متضاد غذا خوردن آگاهانه است. به این حالت، خوردن در کنار فعالیتهای جانبی میگویند. ما درباره چیزهایی که میخوریم، کالریهایی که مصرف می‌کردیم، این که گرسنه بودیم یا نه فکر نمی‌کردیم. در حقیقت اصلا فکر نمی‌کردیم. افزون بر آن، شاید احساس ناراحتی فیزیکی یا بیماری در اثر پرخوری داشتید و یا کمی حس گناه به خاطر عدم کنترل خودتان. تجربه خوبی نبود!

غذا خوردن آگاهانه، آگاه بودن همیشگی از غذایی است که برای خوردن انتخاب میکنیم و آگاه بودن از احساساتی است که در زمان خوردن داریم

## مزایای غذا خوردن آگاهانه چیست؟

- لذت بردن بیشتر از غذایی که میخوریم .
- هضم آسانتر .
- کالری کمتر .
- استرس کمتر .
- تغذیه بهتر .
- به شما کمک میکند احساسات گرسنگی و سیر بودن خود را بهتر بشناسید .
- کمک میکند یک الگوی بهتر غذا خوردن ایجاد کنید .





اگر کاهش وزن چیزی است که باید دربارهاش کار کنید، غذا خوردن آگاهانه ممکن است خیلی مهم باشد. غذا خوردن در کنار فعالیت‌های جانبی، اغلب به یک عادت تبدیل می‌شود. تغییر دادن عادات زمان می‌برد. تلاش کنید بعضی از این تغییرات را انجام دهید تا به یک وزن سالم برسید و حفظ کنید.

- مطمئن شوید که وعده غذایی‌تان شامل 3 نوع ماده غذایی است: فیبر، چربی و پروتئین. تجزیه این سه ماده بیش از همه مواد طول میکشد و باعث میشود آزدسازی انرژی آهسته‌تر و سیر نگه داشتن شما طولانی‌تر شود.
- فقط در زمانهای مشخص وعده‌های غذایی و خوراکیهای کوچک، غذا بخورید. در هنگام خوردن، پشت میز بنشینید.
- پیش از آغاز غذا خوردن، فقط اندازه غذایی را که نیاز دارید بردارید—همینطوری بسته کامل را نپایید.
- بنشینید—لقمه‌های کوچک بردارید و کامل بجوید.
- گاه به گاه چنگالتان را کنار بگذارید.
- در طول وعده غذایی‌تان، مقادیر کم آب بخورید.
- در زمان وعده غذایی با دیگران صحبت کنید و پیوندهای خانوادگی ایجاد کنید.
- در طول وعده‌های غذایی، همه عوامل انحرافی مانند تلویزیون، لپتاپ و تلفن را خاموش کنید.
- یک دفتر یادداشت مربوط به غذا و روحیات در زمانهای غذا خوردن تهیه کنید و احساساتی را که تجربه میکنید بنویسید.
- هر روز دستکم 30 دقیقه و پنج روز هفته تحرک داشته باشید.
- در طول روز مقادیر زیاد آب بنوشید. ما بعضا تشنه هستیم، نه واقعا گرسنه.

### برخی پیشنهادها برای غذا خوردن آگاهانه چیست؟

- نخست از خود بپرسید، آیا واقعا گرسنه هستم؟ آیا واقعا باید غذا بخورم؟ آیا حسی مانند کسالت، ناامیدی یا تنهایی دارم و نه گرسنگی؟
- چه مدت از آخرین وعده غذایی یا خوراکی کوچک که خورده‌ام گذشته است؟ اگر کمتر از 4 ساعت از آخرین وعده غذاییام گذشته است، ممکن است گرسنه نباشم.
- هنگام جویدن، درباره ترکیب، دما، مزه و بوی غذا فکر کنید.
- فکر کنید آن ماده غذایی کجا رشد کرده و چگونه بدن شما را تغذیه میکند.
- از غذا و کسی که آن را تهیه کرده است سپاسگزار باشید.

دست نگه دارید!

اینجا را کلیک کنید تا نظر سنجی را تکمیل کنید و اعتبار بگیرید



Find us on  

این بروشور از سوی اداره سلامت ایالت اوکلاهما (OSDH) منتشر شده است که یک کارفرما و ارائه‌کننده فرصتهای برابر است. بر اساس بخش 114-3 از عنوان 65 قانون اوکلاهما، یک فایل دیجیتالی در پایگاه اطلاعات انتشارات اداره کتابخانه‌های اوکلاهما ذخیره شده و در وبسایت

www.documents.ok.gov قابل دانلود است. | تاریخ انتشار: ژانویه 2021 | 20117WIC | شماره 1393 ODH |