

د دې درس له لوستلو وروسته، د خو پوښتنو ځوابونو لپاره په پای کې د سروې په لینک کلېک وکړئ او ستاسو د ټولګي لپاره د تغذیې تعلیم کرډیټ ترلاسه کړئ.

آگاهانه خوراک



خپل د خوراک عادتونه څنګه کنټرول کړئ

په دې اړه فکر وکړئ.....

تل بڼه خدمت، سمه ده؟ مور په منظم ډول د خپلې روغتیا او د خپلو کورنیو د روغتیا په اړه فکر کوو. مور د خپلو ورځنیو فعالیتونو په اړه فکر کوو. مور د خپلو دندو په اړه فکر کوو. مور د خپلې رخصتۍ، یوه متفاوت موټر او خپلو اولادونو د زده کړې لپاره د سپما په اړه فکر کوو. سمه ده؟ نو وروستی ځل کله و چې مور واقعاً د خپلو خواړو په اړه فکر کړی و؟

زه د سالمو خوړو، متوازن رژیم په اړه خبرې نه کوم لکه په MyPlate کې چې شرحه شو. تاسو د هغې په اړه له مخکې نه ډېر اوریدلي دي او هیله ده چې د خوړو د بهبود په برخه کې به یې مرسته کړې وي. زه د خوراک د "آگاهانه" پروسی په اړه په واقعي توګه فکر کولو په باب خبرې کو.

آیا تر اوسه داسې شوي دي چې سترې، خپه، خوشحاله، (هر ډول احساسات ذکر کړئ) شوي یاست، یو پاکټ چپس مو را خپستي وي، تلویزیون مو روښانه کړی وي او مخکې له دې چې متوجه شئ په خالي پاکټ مو سترګې لګېدلي وي؟ دا صحنه به د آگاهانه خوراک پر ضد وي. دې ته په بې پامۍ سره خوراک ویل کېږي. مور په دې اړه ډېر فکر ونکړ چې مور څه کوو، هغه کالوري چې مور مصرف کړه، که مور وړي وو یا نه، په اصل کې مور هېڅ فکر نه کاوه. پر دې سربېره کېدای شي تاسو په فزیکي لحاظ د نارامۍ یا د زیات خوراک خطر احساس کړی وي او یو څه به مو د ګناه احساس کړی وي چې پر ځان مو کنترول نه درلود. یوه مثبتې تجربه نه وه!

آگاهانه خوراک دا دی چې مور تل له هغو خوړو څخه خبر وو چې د خوراک لپاره یې انتخابوو او له هغو احساساتو څخه خبر یو چې په دې وخت کې یې لرو.

د آگاهانه خوراک ګټې څه دي؟

- له هغو خوړو څخه ډېر خوند اخیستل چې مور یې خوړو.
- په اسانۍ سره هضم کېدل.
- د کالوري کمېدل.
- د سترس کمېدل.
- بڼه تغذیه.
- له تاسو سره مرسته کوي تر څو خپل د لوړې او مریښت احساسات درک کړئ.
- د خوراک د یوې بڼې الګو ته په ودې ورکولو کې مرسته کوي.





که چیرته غواری چې د وزن کمولو لپاره کار وکړئ، نو په آگاهانه ډول خوراک ډېر مهم دی. په ناپامی سره خوراک کول ځینې وخت عادت گرځېدای شي. د عادتونو بدلول وخت نیسي. هڅه وکړئ ځینې له دغو بدلونونو څخه را منځته کړئ تر څو یو سالم وزن ته ورسېږئ او هغه وساتئ.

- هڅه وکړئ چې ستاسو په خواړو کې 3 شیان شامل وي: فایبر، غوړ او پروتین. د دې درې اجزاوو هضمېدل ډېر وخت نیسي، له دې امله انرژي ورو ورو آزادېږي او تاسو ورسره د ډېر وخت لپاره ماره پاتې کېږئ. 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 نقایید.
- بنشینید—لقمه‌های کوچک بردارید و کامل بجوید.
- گاه به گاه چنگالتان را کنار بگذارید.
- در طول وعده غذایی، 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.

د آگاهانه خورونکي کېدو لپاره ځینې سپارښتنې کومې دي؟

- لومړی له خپل ځانه وپوښئ چې ایا زه په رښتیا وری یم؟ ایا زه په رښتیا خوراک ته اړتیا لرم؟ ایا زه د ستړیا، ناهیلې، یا یوازېتوب او لوړې احساس کوم؟
- زما له وروستي ځل ډوډی یا ناشتا خورو څخه څومره وخت تېرېږي؟ که چیرته زما د وروستي ځل ډوډی خورو څخه له 4 ساعتونو څخه کم وخت تېرېږي، نو کېدای شي چې زه وری نه یم.
- کله چې خواړه ژوئ، نو د هغوی د جوړښت، خوند او بوی په اړه فکر کوئ.
- په دې اړه فکر وکړئ چې خواړو چیرته وده کړي ده او بدن څه ډول تغذیه کوي.
- له خوړو او د خوړو له چمتو کونکي څخه رضایت څرگند کړئ.

بس یې کړئ!

د سروې بشپړولو او کریدت ترلاسه کولو لپاره دلته کلیک وکړئ



Find us on  