

اليك كيفية التغلب على الشراهة في الأكل!

لسوء الحظ ، أصبح الإفراط في تناول الطعام شائعًا جدًا في حياتنا المعاصرة. من التجربة الشخصية والمهنية ، أستطيع أن أقول لك أن هناك قضايا أساسية عاطفية تؤدي إلى الشراهة في الأكل. في كثير من الأحيان ، هو نتيجة للتوتر ، والغضب ، والحزن ، وحتى الاكتئاب. جنبًا إلى جنب مع العوامل العاطفية ، يمكن أن تنجم الشراهة في الأكل من الاحتياجات المادية .



كثير من الناس الذين يحاولون التقليل من أكلهم ، واتباع نظام غذائي أو عد السعرات الحرارية ينتهي بهم المطاف في عالم الأكل المفرط. ترى ، أجسامنا لديها بعض المتطلبات الغذائية. إذا قمت بالحد من استهلاك السعرات الحرارية لفترة طويلة ، فستكون النتيجة عكسية. وهذا يمكن أن يؤدي إلى دورة متواصلة من الحرمان والجروح والشعور بالذنب. لقد مررت بهبه الحالة وأنا أعرف ماذا يعني ان تفرض قواعد معينة على صحتك العقلية والبدنية.

للحفاظ على مستويات طبيعية من الجوع والشهية ، تحتاج إلى التأكد من أنك تحصل على ما يكفي من المواد الغذائية في وجبات الطعام والوجبات الخفيفة. كدليل عام ، تهدف إلى تناول ثلاث وجبات ووجبات خفيفة كل يوم.



كسر الدورة

إذا كنت تعاني من الإفراط في تناول الطعام ، أريدك أن تعرف أن هناك الكثير من الأدوات التي تساعدك على بدء رحلة الشفاء. قد ترغب في التفكير في الحصول على توجيه من مستشار أو طبيب نفسي لفك المشاعر الكامنة التي يمكن أن تؤدي إلى ذلك.

من وجهة نظر التغذية ونمط الحياة ، لدي الكثير من الطرق التي تعمل بالفعل.

هذه هي أهم نصائح لكسر دورة الشراهة في الأكل:

▪ اغفر لنفسك: إذا كنت تضطرب ، يرجى أن تغفر لنفسك. لا يوجد شيء مثل "الأكل المثالي" ، لذلك قم بإزالة الضغط عنك. ذكر نفسك بأنك إنسان فقط. اعلم أنك قوي بما يكفي لتتعلم من هذه التجربة وقوي بما فيه الكفاية للتخلص من اتباع نظام غذائي شديد أو متقيّد.

▪ اترك عقلية "أنا اخفقت": إذا كنت افرطت في الأكل ، فهذا لا يعني أنه عليك ان تفعل ذلك بقية اليوم أو الأسبوع أيضاً! اعرف انه لديك القدرة على اتخاذ خيارات أكثر تغذية في الوجبات المقبلة.

▪ تأكد من تناول خمس وجبات صغيرة في اليوم: حاول أن تشمل أربعة مغذيات كبيرة مهمة (الألياف والدهون والكربوهيدرات المعقدة والبروتين) للحفاظ على مستويات السكر في الدم مستقرة. أيضاً ، استمتع بوجبة خفيفة غنية بالبروتين من الساعة 4 إلى 5 مساءً يوميًا - وهذا ما يساعد الأشخاص حقًا في التغلب على الأكل بنهم.

▪ إدراك أن الطعام وفير: تذكر أنه يمكنك دائمًا الحصول على المزيد من الطعام في وقت لاحق. يقول معظم أخصائيي الحميات أنفسهم أنهم لا يستطيعون تناول المزيد في وقت لاحق. يقولون أشياء مثل ، "ابتداءً من الغد ، سأكون صحي" أكثر. لن ألتزم شيئًا غير صحي. الضغط الذي يأتي مع هذا البيان يؤدي في نهاية المطاف إلى الشراهة.



▪ تدرب على حب الذات : قد يبدو هذا غريباً ، لكن شفاء علاقتك مع نفسك هو أحد مفاتيح تخليص الأذى. عندما تطور المزيد من الاحترام لجسمك وتعامل نفسك بلطف ، يمكنك التغلب ببطء على الأنظمة الغذائية المعاقبة.

ان الإفراط في الأكل أمر شائع في الكثير من الأحيان ، ولكن من المهم ان تحدد مشكلتك وتعالج السبب الأساسي وتقتنع انه عليك التغيير.