

3 اسباب مفاجئة لكثرة تناول الاكل

سواء أكنت تحافظين على وزنك منذ سنوات، أم أنك تحاولين خسارة الكيلوغرامات الزائدة منذ أيام الدراسة، فلا تظنّي بأنك تعرفين كافة المعلومات التي تحتاجين معرفتها عن الأنظمة الغذائية.

أنت تحرصين على تناول كميات قليلة من الطعام، تمتنعين عن تناول الدهون، وترفضين الاستسلام للأكل العاطفي، ولكن هل هذه العادات الصحية هي السبب بعدم خسارتك للوزن؟ فكّري أيضاً بالطرق المفاجئة للإفراط في تناول الطعام من دون أن تدركي حتّى أنك تقومين بذلك، اليك منها 3 أسباب:

- إختيار الوجبات الخفيفة ذات العبوات صغيرة الحجم: إذا كنت تظنّين بأنّ شراء علب الوجبات الخفيفة ذات الحجم الصغير تساعدك على تناول كمية طعام صغيرة فقد تكونين مخطئة؛ ذلك لأنّ الدراسات أظهرت أنّ الذين يتّبعون حمية غذائية ويختارون علب الوجبات الخفيفة ذات الحجم الصغير يميلون إلى تناول عدد أكبر من رقائق البطاطا مثلاً مقارنة بالذين يختارون كيساً كبير الحجم. وما كان السبب وراء هذه النتيجة؟ معظم الذين يختارون الأحجام الكبيرة لا يفتحون الأكياس خوفاً من الإفراط بتناولها، أمّا الذين يختارون الأحجام الصغيرة فيعتبرون بأنّ الكمية التي تناولونها صغيرة لذا ما من مشكلة من تناول المزيد.
- تناول العشاء مع مجموعة من الأصدقاء: بينت الدراسات أنّ تناول العشاء مع مجموعة كبيرة من الأشخاص يزيد من كمية الأطعمة المستهلكة عند الفرد وذلك لأنّه لا يوجّه تركيزه إلى وجبته بل إلى الأحاديث والمواضيع المطروحة. أمّا عند تناول الطعام بمفردك فسيكون التركيز على الوجبة وإشارات الشبع التي يطلقها جسمك.
- لون طبقك شبيه بلون الوجبة: أظهرت بعض البحوث أنّّه عند تناول الطعام في طبق يكون لونه شبيهاً بلون الوجبة، يميل الأشخاص إلى تناول ما يصل إلى 22% أكثر من المعتاد. ويعود السبب وفقاً للأطباء إلى الوهم البصري الذي يدفعك إلى الظنّ بأنّ طبقك لم يمتلئ بعد.