

۷ نکته برای توقف میل به شکر/چرا ما هوس شکر می‌کنیم؟

اردیبهشت 9، 1403



کیا پرس / شکر یکی از مواد غذایی پر مصرف است که اکثر افراد در طول روز این ماده غذایی را به صورت ترکیب با مواد غذایی مصرف می‌کنند که مضرات زیادی برای مصرف کننده دارد. به گزارش کیا پرس به نقل از ایرنا، اگر متوجه شده‌اید که خوردن میان وعده‌های شیرین باعث می‌شود که بیشتر از آنها میل کنید، تنها نیستید. خوردن مقدار زیادی کربوهیدرات ساده - بدون پشیمان پروتئین یا چربی - می‌تواند به سرعت گرسنگی را برطرف کند و به بدن شما انرژی کوتاه مدت بدهد. اما آنها تقریباً به سرعت شما را دوباره گرسنه می‌کنند و بیشتر از آن طلب خواهید کرد.

چرا ما هوس شکر می‌کنیم؟

شیرینی نخستین طعمی است که انسان از بدو تولد ترجیح می‌دهد. کربوهیدرات‌ها ترشح ماده شیمیایی سروتونین مغز را تحریک می‌کنند. شکر یک کربوهیدرات است، اما کربوهیدرات‌ها به اشکال دیگری نیز وجود دارند، مانند غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات که دارای فیبر و مواد مغذی مورد نیاز بدن شما هستند اما باید دانست که طعم شکر باعث ترشح اندورفین می‌شود که ما را آرام و آرام می‌کند.

شیرینی‌ها هم طعم خوبی دارند و این ترجیح زمانی تقویت می‌شود که به خودتان با خوراکی‌های شیرین پاداش می‌دهید که می‌تواند باعث

می‌شود هوس آن را بیشتر کنید.

مشکل زمانی نیست که گاهی اوقات در خوردن یک خوراکی شیرین افراط می‌کنیم، بلکه زمانی است که زیاده روی می‌کنیم. مثلاً وقتی شکر به بسیاری از غذاهای فرآوری شده از جمله نان، ماست، آب میوه و سس اضافه شود.

طبق گفته انجمن قلب آمریکا که توصیه می‌کند قندهای افزوده شده را به حدود ۶ قاشق چای‌خوری در روز برای زنان و ۹ قاشق چای‌خوری برای مردان محدود کنید، آمریکایی‌ها بیش از حد آن را مصرف می‌کنند و به طور متوسط روزانه ۱۷ قاشق چای‌خوری شکر اضافه می‌کنند.

۷ نکته برای توقف میل به شکر

کمی تسلیم شوید. متخصصان تغذیه بر این باورند لذت بردن از اندکی از خوراکی‌های شیرینی که دوست دارید می‌تواند به شما کمک کند از احساس انکار دوری کنید؛ بنابراین سعی کنید به آستانه ۱۵۰ کالری پایبند باشید. اگر نمی‌توانید یک وعده کوچک پیدا کنید، غذای خود را با یک دوست یا دوستان تقسیم کنید.

غذاها را با هم ترکیب کنید. اگر ایده توقف در یک کلوچه یا یک شیرینی غیرممکن به نظر می‌رسد، هنوز هم می‌توانید خود را سیر کنید و ولع شکر را نیز برطرف کنید.

بوقلمون مصرف کنید؛ قطع کردن تمام قندهای ساده برای برخی افراد مفید است. اما آسان نیست و به گفته برخی کارشناسان بازه زمانی ۴۸ تا ۷۲ ساعت اولیه سخت است. برخی از مردم متوجه می‌شوند که مصرف بوقلمون سرد بعد از چند روز به کاهش هوس شیرینی کمک می‌کند. برخی دیگر متوجه می‌شوند که ممکن است همچنان هوس شکر داشته باشند اما با گذشت زمان می‌توانند جوانه های چشایی خود را طوری تربیت کنند که با کمترین میزان راضی شوند.

کمی آدامس بجوید. جویدن آدامس می‌تواند میل به غذا را کاهش دهد.

حرکت کنید و دور شوید. وقتی هوس شکر شروع شد، از آنجا دور شوید

خود را مشغول به کار دیگری کنید تا ذهنتان را از غذایی که میل می‌کنید دور کنید.

کیفیت را به ترجیح دهید. یاد بگیرید که مقادیر کم را در رژیم غذایی بگنجانید اما روی پر کردن شکم خود با گزینه های کمتر شیرین و سالم تر تمرکز کنید.

به طور منظم غذا بخورید. انتظار طولانی بین وعده‌های غذایی ممکن است شما را مجبور به انتخاب غذاهای شیرین و چرب کند که گرسنگی شما را کاهش می‌دهند. در عوض، غذا خوردن هر ۳ تا ۵ ساعت می‌تواند به ثابت نگه داشتن قند خون کمک کند و به شما کمک کند از رفتارهای غذایی غیرمنطقی خودداری کنید.