نصائح في التغذية



تشمل النصائح الآتي:

1- أثناء الأكل يرسل الفم إشارات إلى المخ تنبئه بما نأكل وكم تناولنا حتى تلك اللحظة. وكلما زادت هذه الإشارات التي يتلقاها المخ زاد شعورك بالشبع وطالت فترة ذلك الإحساس والمشكلة هي أنّ الدماغ يعتريه السأم من تلقي الإشارة نفسها لقمة بعد لقمة فيحول اهتمامه عنها.

فإذا كنت مثلاً تأكل الكثير من لحم الدجاج المشوي في الوجبة نفسها يفقد المخ إحساسه بالإشارات الدالة على الدجاج فلا يسجل سوى القليل منها.. وهكذا يتوهم الدماغ أنّك لم تلتهم كلّ الكمية التي أكلتها في الواقع. فتشعر بالجوع خلال مدة أقصر، ولكي نضمن أنّ الدماغ يسجل كلّ ما تتناوله بالفعل، عليك أن تنوع مأكولاتك بين لقمة وأخرى. تناول لقمة من الدجاج مثلاً ثمّ بعض البطاطس وكلِ الكثير من الخضر المختلفة، فعندئذ سوف يرسل كلّ نوع من الأطعمة إشارته الخاصة لتحتل موقعها على خريطة قياس الشبع في الدماغ، وبالتالي يطول الوقت قبل إحساسك بالجوع مرة أخرى.

2- إنّ الشعور بالشبع يتطلب حدوث العديد من التفاعلات داخل أجسامنا، ومن أهمها إفراز هورمون في المخ يعرف باسم السيروتونين. ويبدو أنّ الباحثين الآن قد توصلوا إلى طريقة لخداع المخ بحيث يفرز مادة السيروتونين من دون تناول أي طعام بالفعل – وذلك باستنشاق رائحة الفانيليا التي تقلل من اشتهاء السكريات..

3- أدخل الدهون غير المشبعة إلى غذائك..

اتضح من الدراسات أنّ الأشخاص الذين يأكلون البطاطس المهروسة مثلاً والمحتوية على زيوت عباد الشمس والصويا، يصبحون أقل شعوراً بالجوع لمدة تتراوح بين أربع وثماني ساعات مقارنة بغيرهم من الذين يتناولون الوجبة نفسها في حالة تحضيرها بالدهون المشبعة (كالزبد مثلاً).

4- تناول الشوربة قبل وجبة الطعام..

إنّ تناول قدر من الشوربة قبل الوجبة يجعل الشخص يتناول سعرات حرارية أقل من المعتاد بكثير في الوجبة اللاحقة. وذلك أنّ تناول الشوربات قبل الوجبة يزيد من مستويات هورمون الـCCK الذي يساعد على الشعور بالشبع.

الكاتب: حسن خليفة (كاتب وباحث بالأعشاب الطبيعية)

المصدر: كتاب الرجيم الصحي/ التخلص من الكرش