پرخوری عصبی را چطور کنترل کنیم؟

آیا وقتی کسل یا ناراحت هستید میل به خوردن خوراکی ندارید یا خودتان را کنار چند شیرینی پیدا نمی کنید؟ پیدا کردن غذا برای آرامش امری شایع است و با نام پرخوری عصبی یا احساسی شناخته می شود. افرادی که به پرخوری عصبی مبتلا هستند چندین بار در هفته برای از بین بردن احساسات منفی به سراغ غذا می روند. شاید این افراد بعد از خوردن غذا احساس گناه و شرمندگی کنند اما به علت وجود این احساسات دوباره و دوباره به سراغ غذا می روند و وزن شان افزایش پیدا می کند و چاق می شوند. جالب اینجاست که پرخوری احساسی فقط در هنگام ناراحتی نیست و گاهی به دلیل خوشحالی نیز اتفاق می افتد.

آیا شما به پرخوری عصبی دچار هستید؟

- آیا هنگام استرس بیشتر غذا می‌خورید؟
- آیا زمان گرسنگی یا سیری غذا می‌خورید؟
- آیا برای اینکه احساس بهتری پیدا کنید، غذا می‌خورید؟
- آیا با غذا خوردن به خود پاداش می‌دهید؟
- آیا بعد از احساس سیری به خوردن ادامه می‌دهید؟
- آیا غذا خوردن به شما احساس امنیت می‌دهد؟
- آیا حس می‌کنید غذا برایتان مانند یک دوست است؟
- آیا حس می‌کنید غذا خوردن شما خارج از کنترل است؟

پرخوری عصبی در واقع تمایل به غذا خوردن برای تسکین یافتن و کاهش استرس است. اغلب افرادی که پرخوری عصبی دارند، نمی‌توانند در مقابل میل خوردن مقاومت کنند و وقتی غذایی هوس می‌کنند به چیزی جز آن فکر نمی‌کنند. حالا بیایید ببینیم چطور در مقابل هوس‌های غذایی مقاومت کنیم و آگاهانه غذا بخوریم؟

عاقبت پرخوری عصبی افزایش وزن است و این مشکل زمانی جدی تر می شود که شما مبتلا به دیابت، چاقی و یا فشار خون بالا نیز باشید. به گزارش webmd افرادی که دچار پرخوری احساسی هستند، احساسات خود را با روی آوردن به غذا برطرف می کنند. به عبارت دیگر به دلیل مسائل احساسی به خوردن رو می آورند. با این حال توصیه هایی برای کنترل این عارضه وجود دارد:

فرق گرسنگی واقعی و احساسی را تشخیص دهید: گرسنگی احساسی می تواند ناگهان یا در اثر چند موضوع استرس زا ایجاد شود یعنی زمانی که نشانه های گرسنگی را ندارید و بدون فکر شروع به خوردن می کنید.

حس های مختلف را بشناسید: یکی از دلایل این نوع خوردن ممکن است عصبانی شدن از چیزی باشد و این که به دنبال آرامش در غذا باشید. ممکن است عصرها یعنی زمانی که احتمال بودن با سایرین کمتر است، بیشتر احساس تنهایی کنید و با این بهانه که غذا آرامش بخش است به آن روی بیاورید. بسیاری از افرادی که دچار خوردن احساسی هستند، می خواهند خلا خود را با غذا پر کنند. ممکن است بعد از برگشت به خانه احساس استرس کنید و برای رفع این حالت، به دنبال غذا باشید. ترس و تردید دیگر عوامل بی دلیل خوردن هستند. ممکن است هنگام ترس غذا را دوست قابل اعتماد خود بدانید.

غذایی که می خورید و حسی که دارید را یادداشت کنید: احساس های ناخوشایند خود را مشخص کنید و یاد بگیرید قبل از روی آوردن به غذا به عنوان منبع آرامش، چطور با احساسات مختلف مقابله کنید.

ورزش کنید: فقط ۱۰ دقیقه پیاده روی هنگامی که احساس می کنید می خواهید غذا بخورید، باعث کاهش میزان استرس شده و میل به خوردن را کاهش می دهد. ورزش می تواند به دلیل آزاد شدن اندورفین، خلق و خوی شما را تغییر دهد.

به طبیعت پناه ببرید: دسترسی به محیط های طبیعی و سرسبز اثر فوق العاده ای بر کاهش استرس و کاهش مقدار کورتیزول خون دارد. علاوه بر این می توانید با پیاده روی و داشتن فعالیت بدنی در طبیعت، انرژی بیشتری نیز بسوزانید و به تناسب اندام خود کمک کنید.

غذاهای ضد التهاب بخورید: روزانه میوه و سبزی و در هفته ماهی های روغنی مصرف کنید. همچنین، از مواد غذایی غنی از فیبر مثل لوبیا و مغزها استفاده کنید. به علاوه، بسیار مهم است که از مصرف مواد غذایی التهاب زا مثل چربی های ترانس، الکل، غلات تصفیه شده و فراوری شده و مملو از شکر و شیرینی، پرهیز کنید.

گزینه های جایگزین پیدا کنید: اگر غذا خوردن شما از روی یکنواختی یا تنهایی است، روش های دیگری برای گذراندن اوقات فراغت خود پیدا نمایید. تنهایی منجر به غمگینی و غم منجر به جدایی و کناره گیری از مردم خواهد شد.

مطالب بخش اخبار و انتشارات سایت گروه پاتوبیولوژی رهسا تنها جنبه اطلاع رسانی و آموزشی دارد. از این رو توصیه پزشکی تلقی نمی شوند و نباید آنها را جایگزین مراجعه به پزشک جهت تشخیص و درمان و تجویز دارو دانست .گروه پاتوبیولوژی رهسا در این زمینه هیچ گونه مسئولیتی را بر عهده نخواهد گرفت.

دپارتمان علمی گروه پاتوبیولوژی رهسا