5 طرق للحد من تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل

ترجمة حفصة جودة

كمتخصصة في التغذية، قمت بإجراء مقابلة مع عدد من العاملين في واشنطن بوست كانوا قد بدأوا في اتباع تحدي الحمية الغذائية لمدة 30 يومًا، الأمر الذي اتفق عليه معظمهم هو أنهم يواجهون صعوبة في التوقف عن تناول الطعام في وقت متأخر من الليل، هذه العادة يعاني منها الكثير من الناس وليس الصحفيين فقط، ولها عواقب صحية خطيرة أكثر من مجرد زيادة الوزن.

أصبح القليل منا يتناول الـ3 وجبات اليومية في موعدها، وفقًا لتصريح علمي لجمعية القلب الأمريكية نُشر في مجلة "Circulation journal"، وبدلًا من ذلك أصبحنا نتجاوز بعض الوجبات (من 20 إلى 30% من البالغين في الولايات المتحدة لا يتناولون وجبة الإفطار)، وأصبح تناول الوجبات الخفيفة وتناول الطعام على مدار الساعة هو الأمر المنتشر، سلبيات تناول الطعام في وقت متأخر يتجاوز التأثير السلبي على الصحة للأطعمة المعالجة والممتلئة بالسكر والملح والتي نميل لتناولها في العشاء، فالتوقيت نفسه قضية كبيرة، فكما توضح الدراسة، تقوم أجسادنا بعملية التمثيل الغذائي للأطعمة بطرق مختلفة في أوقات مختلفة من اليوم، ويرتبط تناول المزيد من السعرات الحرارية ليلًا بالسمنة وزيادة الالتهابات وخطر الإصابة بأمراض القلب والسكري.

الأمر الجيد هو أن هذه العادة من الممكن تغييرها، هذا ما اكتشفه المشاركون في التحدي، إليكم بعض الاستراتيجيات التي استخدموها لإعادة ضبط أنماط تناول الطعام، مع بعض الطرق من جانبي لتساعدكم على القيام بذلك الأمر.

تناول وجبات منتظمة

عدم تناول ما يكفي من الطعام خلال اليوم يمهد الطريق لتناول الطعام بنهم ليلًا، لذا ينبغي التوقف عن تلك العادة وامنح نفسك الفرصة للنجاح في التوقف عن ذلك بعد غروب الشمس، تناول وجبات طعام ووجبات خفيفة طول اليوم بانتظام وخطط للأمر جيدًا حتى لا تقع فريسة للاستعجال عندما تكون مشغولًا، لست بحاجة للالتزام بتناول 3 وجبات يوميًا، يمكنك تناول وجبتين مع اثنين من الوجبات

الخفيفة أو عدة وجبات صغيرة طول اليوم، الفكرة هي أن تصل للنمط الذي يناسب يومك وتعمل بجد لتحقيق الأمر.

حدد وقتًا للتوقف عن تناول الطعام

وجد المشاركون في التحدي وبعض الأشخاص الذين عملت معهم أنه من المفيد تحديد وقت نتوقف فيه عن تناول الطعام في المساء، تبدو الساعة الـ8 أو الـ9 مناسبة للكثير من الناس، يمكنك اختيار الوقت المناسب لك، لكن تأكد بأن يكون قبل النوم بنحو 3 ساعات لتمنح لنفسك الوقت الكافي لهضم هذا الطعام، وليس أكثر من ذلك حتى لا تشعر بالجوع مرة أخرى قبل الذهاب للنوم.

امنح نفسك وقتًا للتفكير

عندما تشعر بالرغبة في تناول الطعام ليلاً فلا تندفع نحو الثلاجة مباشرة، امنح نفسك 15 دقيقة وفكر جيدًا، ما حقيقة ما تشعر به؟ هل هو جوع حقيقي أم أن هناك شيء آخر يمكنه إرضاؤك، قد يساعدك الحصول على حمام دافئ أو المشي السريع أو كوب من الشاي على تجاوز الأمر، إذا كان التوتر هو ما يدفعك لتناول الطعام، خلال هذا الوقت قد تستطيع أن تتجاوز الرغبة في الطعام وتجد نفسك منشغلاً في نشاط آخر وربما تقرر أن تتناول الطعام في نهاية المطاف، لكن بغض النظر عن ذلك فالحصول على بعض الوقت يمنحك الفرصة لاتخاذ قرار أكثر وعيًا.

خطط لوجبة خفيفة في المساء

إذا كنت ممن يتناولون العشاء مبكرًا وتجد نفسك جائعًا بشكل مستمر طول الليل، خطط لوجبة صحية خفيفة وصغيرة بين العشاء ووقت النوم، بعض الفواكه والزبادي أو بعض الحساء أو شريحة من الخبز مع الأفوكادو، فالهدف هنا معالجة مشكلة الجوع بشكل صحيح بدلاً من أن تقودك شهيتك لتناول الطعام بشكل عشوائي.

حدد بعض القواعد الأساسية

من أكثر الهوايات انتشارًا، وضع كيس الطعام بجوارنا على الأريكة في أثناء مشاهدة التلفاز، هذه العادة تخلق مشهدًا مثاليًا للإفراط في تناول الطعام، ولكي تتوقف عن هذه العادة السيئة يجب أن تضع قواعد جديدة، عند تناول الطعام في أي وقت من اليوم خاصة في المساء، ضع جزءًا من الطعام في طبق أو وعاء واترك الباقي بعيدًا عنك، اجلس لتناول الطعام على طاولة بعيدًا عن التلفاز واستمتع بتناوله، وعندما تنتهي تستطيع العودة لاستكمال ما كنت تفعله وأنت أفضل من ذي قبل.

المصدر: واشنطون بوست

رابط المقال: https://www.noonpost.com/16880/