



چرا پر خوری می کنیم؟

Why Do We Overeat?

OVEREAT

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

◀ ۴- الکل ▶

الکل به دلیل کاهش خودکنترلی ، احتمال پر خوری را افزایش می دهد. حتی می تواند مواد غذایی را نیز خوشمزه تر کند.

تحقیقات اخیر حاکی از آن است که ممکن است توانایی شما در نظارت بر سیگنال های بدن شما را مختل کند.

◀ ۵- میل کردن غذا با دیگران ▶

میل کردن یک وعده غذایی با افراد دیگر ، مقداری را که احتمالاً می خورید افزایش می دهد.

این تأثیر زمانی تقویت می شود که با افرادی که با آنها غذا میل می کنیم ارتباط نزدیکی داشته باشیم ؛ زیرا احساس نیاز قوی تری برای شناسایی با آنها داریم. این در درجه اول یک اثر اجتماعی است ، با این حال تحقیقات اخیر نشان می دهد این پدیده همچنین ممکن است بر تجربه شما در میل کردن غذا تأثیر بگذارد. اگر افرادی که با آنها ارتباط برقرار می کنید از یک غذای خاص لذت می برند، به شما پیشنهاد می کنند که این غذا طعم خوبی دارد و این اتفاق به نوبه خود ، باعث افزایش مقدار دریافت می شود.

همچنین تحقیقات نشان می دهد که میل کردن غذا بدون هیچ گونه حواس پرتی و با افزایش آگاهی و حافظه برای غذای خورده شده ، میزان دریافت فعلی آن را کاهش می دهد.



همچنین هنگام پریشانی ، آگاهی یافتن از احساس سیری سخت تر خواهد بود و برای کاهش گرسنگی نیاز به مصرف مواد غذایی بیشتری دارید.

احتمالاً شنیده اید هنگامی که حواس پرتی دارید ، تمایل به دریافت غذای بیشتری دارید ؛ اما چیزی که شاید نمی دانید این است که این اثر در طول روز ادامه می یابد.

حواس پرتی می تواند هم آگاهی شما از پر شدن معده به هنگام میل کردن غذا و هم یادآوری مواد غذایی مصرف شده در طول روز را مشکل کند که این باعث می شود در طول روز غذای بیشتری دریافت کنید.





Why Do We Overeat?



Overeat

◀ ۲- تنوع غذایی ▶

معمولاً هنگام میل کردن غذا ، به طعم غذا عادت می کنیم. این به این معنی است که از آن لذت کمتری می بریم و بنابراین غذا را متوقف می کنیم.

مثلاً هنگامی که ما یک بشقاب غذایی متنوع داریم ، در افزایش میل ما به دریافت آن غذا نقش بسیار زیادی دارد.

هنگامی که محققان این اثر را آزمایش کردند ، دریافتند که افراد در صورت داشتن چندین غذای مختلف ، چهار برابر بیشتر از قبل ، غذا می خورند.

◀ ۳- حواس پرتی ▶

افراد غالباً هنگام انجام کارهای دیگر، مانند تماشای تلویزیون و یا فعالیت در رسانه های اجتماعی، غذا می خورند. اما غذا خوردن هنگام حواس پرتی با مکانیسم هایی که از ادامه ی دریافت غذا جلوگیری می کنند، تداخل ایجاد می کند.



دلایل پرخوری

◀ ۱- اندازه وعده غذایی ▶

تحقیقات نشان داده است که جنبه های بصری یک وعده غذایی مانند اندازه آن، یکی از دلایل اصلی پرخوری است.

این اثر "سیری خاص حسی" نامیده می شود.