

هوس های هله هوله ای

راهل هایی برای نه گفتن به مغزمان وقتی تنقلات ناسالم می خواهد

سمیرا شاهیان | «هوس یک تابه بزرگ سوسیس و تخم مرغ بانان بربری و یک نوشابه خانوادہ کرده ام. به اکه چه کیفی داره. چرب و شور و زیاد...» به احتمال زیاد همه مادر جمع همکاران یا بین اعضای خانوادہ اصلی یا دوست و آشنایان خود چنین کسانی را داریم که علاقه زیادی به خوردن غذاهای ناسالم و هله هوله های مضر دارند. کسانی که چه شاد باشند و چه غمگین، دواى دردشان چیپس و پفک و کلوچه است. حتی وقتی می خواهند حواسشان به خودشان باشد آب میوه های شرکتی یا کیک های رژیمی می خورند. واقعیت این است که هله هوله خوردن فقط مخصوص دوره کودکی نیست و اگر این عادت غذایی اشتباه در فردی شکل بگیرد تا بزرگ سالی و چه بسا تا پیری هم با او می ماند. اما برای اینکه بتوانیم از هله هوله خوری پرهیز کنیم ابتدا باید دلایل روی آوردن به این خوراکی ها را در خود شناسایی کنیم و سپس جایگزین های سالم را بشناسیم. موضوعی که در ادامه بیشتر درباره آن خواهیم دانست.



چرا هله هوله هوس می کنیم؟

معمولا هله هوله ها، مواد غذایی در دسترس کم هزینه و پرکالری هستند که شکل و بسته بندی شان برای مصرف کننده جذاب است. از آنجاکه مغز انسان، غذاهایی با طعم متفاوت و کالری بالاتر را انتخاب می کند، میل به خوردن هله هوله دارد. البته هوس های غذایی گاهی به خاطر کمبود برخی مواد مغذی در بدن یا بر اساس عادت های اشتباه در سبک تغذیه پیش می آیند.

دلایل هوس غذایی داشتن

● صبحانه نمی خورید

کسانی که صبحانه را نادیده می گیرند بیشتر هوس خوردن غذاهای شیرین و ناسالم می کنند.

● رژیم غذایی سخت می گیرید

معمولا کسانی که رژیم های سخت می گیرند روی بعضی غذاهای پرکالری خیلی سخت گیری می کنند و این سخت گیری هوس خوردن خوراکی های ناسالم مقاومت را در آن ها بیشتر می کند.

● دائم در فضای مجازی هستید

این روزها شبکه های مجازی پر از عکس های غذاهای چربی است که با دیدن آن هانمی توان در برابر نخوردن خوراکی های ناسالم مقاومت کرد.

● اسباب و وسوسه را اطراف خود نگه می دارید

در خانه هایی که روی میزها معمولا خوراکی های ناسالم مانند کلوچه و چیپس و پفک است، آن قدر این خوراکی ها چشمک می زند که افراد نمی توانند قید خوردنشان را بزنند.

هر هله هوله چند کیلو متر؟

بیشتر وقت ها صحبت کردن از ضرر خوراکی های ناسالم فایده چندانی در خودداری کردن از آن هاندارد. ولی وقتی بدانید برای سوزاندن کالری هر خوراکی ناسالم چقدر باید راه بروید یا بدوید شاید اثر بارزدارندگی بیشتری داشته باشد.

جایگزین های سالم برای هله هوله ها

● روش های پخت

گاهی جایگزین سالم، یک ماده غذایی متفاوت نیست، بلکه تغییر روش های پخت و تهیه غذاهاست که باید سالم تر شود. به جای غذاهای سرخ کردنی از روش های سالم تر مانند بخارپز، آب پز

● یانیم سرخ کردن استفاده کنید.

و میوه های دیگر را به خوبی بشوید و خرد کنید و روی آن ها کمی کره بادام زمینی یا مربای دل خواه بمالید. میوه ها و مواد غذایی که تکه شده و برش خورده با این روش به راحتی خورده می شوند و خواص مفیدی هم برای بدن دارند.

● میوه های تازه

بیشتر کسانی که هله هوله می خورند دنبال طعم و مزه های جدید هستند. شما می توانید سیب، گلابی، هلو، زردآلو

● خلاقیت های جذاب

بعضی وقت ها هم روش آماده کردن خوراکی ها به سالم خوری کمک می کند. با مواد غذایی سالم، سبزیجات و میوه ها، شکل های جذاب برای کودکان درست کنید. برای نمونه یک درخت

انگور یا یک قطار از سیب و پرتقال بسازید و آن را به فرزندتان بدهید تا بخورد. همچنین بهتر است در زمان خرید مواد غذایی، فرزندتان را همراه خود ببرید تا با میوه ها و سبزیجات متفاوت آشنا شوند.

این تنقلات را بخورید

● اگر شور دوست دارید:

● پنیر یا بیسکویت کراکر (نان ترد و بیسکویت ساده ای که از ارد گندم تهیه می شود کراکر نام دارد).
● هوموس (غذایی که به صورت سنتی با نخود، آرد، آب لیمو و روغن زیتون درست می شود، ولی روش های گوناگون دیگری هم دارد) و سبزی خام

● تخم مرغ سفت شده یا یک عدد نان تست

● اگر شیرین دوست دارید:
● موز یا سیب با یک قاشق چای خوری کره بادام زمینی
● موز با کمی شکلات آب شده
● نان تست با کره بادام زمینی

● اگر چیپس مانند دوست دارید:

● ترکیبی از میوه های خشک و بادام و گردو و پسته
● پاپ کورن خانگی (از جمله غلات کامل که شامل جوانه، آند و سپرم و سبوس است) بدون روغن یا خیلی کم روغن
● کره بادام زمینی و کیک برنج

● اگر استرس دارید:

● بادام یا غذایی مانند اوت میل یا جودوسر
● اگر گرم دار دوست دارید:
● جو دوسر پخته با تازین میوه های خشک و گردو
● ماست خشک با خانوادہ بری های تازه

● پنیر و میوه تازه

● شیرکاکائو کم چرب
● اگر ناراحت هستید:
● ماست یا شکلات
● اگر خسته هستید:
● موز یا هوموس

نمونه های دیگر از تنقلات سالم

میوه های خشک که منبع آنتی اکسیدان هستند.

آجیل که سرشار از ویتامین و کلسیم است و سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.

«نه» گفتن به هله هوله ها با این قانون ها

۱) مواد غذایی ناسالم را در جاهایی بگذارید که دسترسی به آن ها دشوار باشد و تنقلات سالم را در قسمت های بگذارید که دسترسی به سادگی به آنجا می رسد. در این صورت اگر خسته یا بیرون به خانه بیایید همان غذا های سالم دم دستی را انتخاب می کنید.

بیشتر افراد مایل هستند در بشقاب غذای خود ۲ نوع غذای مختلف با رنگ متفاوت داشته باشند. وقتی هله هوله هوس می کنید می توانید در ظرفی، یک مشت آجیل، تکه های میوه تازه و شکلات سیاه بریزید تا هم تنوع در طعم و مزه و هم رنگ های متنوع را پیش روی خود داشته باشید.

۲) خوراکی های سالم را به غذای روزانه تان تبدیل کنید. برای نمونه خوردن یک خوشه انگور قرمز در شب هم شام محسوب می شود و هم میل به خوردن یک ماده غذایی شیرین را در شما کنترل می کند.

یکی از راه های نه گفتن به هله هوله های ناسالم، کمتر

۳) مصرف کردن آن ها است. یادتان باشد هر چه خوراکی هایی مانند چیپس و پفک را کمتر بخورید میلان به آن ها کمتر می شود.

بعضی خوراکی ها محرک هستند و می توانند مقدمه ای برای به وجود آمدن میل شدید به خوردن هله هوله های شیرین یا شور باشند.

۴) هله هوله های مضر می کنید را شناسایی و از خرید آن ها خودداری کنید. در زمان نوش جان کردن غذا، لقمه های خود را خیلی بیشتر بجوید تا این شیوه بعد از خوردن و غذای اصلی کمتر گرسنه می شوید و وقتی کمتر گرسنه شوید کمتر هم سراغ هله هوله ها می روید.

رژیم غذایی

پنج صبحانه پنج دقیقه ای



شادفر

بیشتر آن هایی که صبحانه نمی خورند وقت کافی برای آماده کردن صبحانه را ندارند. در حالی که صبحانه یک وعده غذایی مهم است که انرژی ما را برای کل روز تأمین می کند. نخوردن صبحانه نه تنها باعث افزایش وزن می شود، بلکه یادگیری و حافظه را هم دچار اختلال می کند. برای همین در اینجا پنج نمونه صبحانه که فوری و در پنج دقیقه آماده می شوند را آورده ایم تا دیگر ناچار به حذف این وعده غذایی با اهمیت نباشید. راستی این صبحانه ها را می توانید از شب قبل آماده کنید و صبح به محل کارتان ببرید و در آنجا میل کنید.

● اوت میل یخچالی

برای تهیه یک اوت میل یخچالی به نصف پیمانه جودوسر پرک درشت، نصف پیمانه شیر، یک چهارم پیمانه ماست، یک قاشق غذا خوری دانه چیا و یک قاشق عسل نیاز دارید که باید با هم مخلوط شوند. می توانید ترکیب به دست آمده را در یخچال بگذارید تا صبح حسابی طعم بگیرد و نرم و خوشمزه شود. روی اوت میل را می توانید با میوه های دل خواه تزئین کنید.

این صبحانه بسیار سیرکننده است و با تقویت باکتری های مفید روده، هضم غذا را آسان و از یبوست های شدید و سرطان روده جلوگیری می کند. کنترل قند خون، بهبود حافظه و پیشگیری از بیماری های قلبی از دیگر خاصیت های اوت میل است.

● ارزش غذایی یک فنجان یا یک پیمانه اوت میل پخته شده: ۱۶۶ کالری ۹۴/۵ گرم پروتئین، ۴ گرم فیبر رژیمی، ۵۶/۳ گرم چربی

● تخم مرغ آب پز با پنیر

تخم مرغ آب پز همراه پنیر برای صبحانه یک گزینه سالم و آسان برای این وعده مهم شامست. شما برای درست کردن یک تخم مرغ آب پز عسلی فقط به پنج دقیقه زمان نیاز دارید و بعد می توانید به همراه پنیر و گوجه آن را به عنوان یک صبحانه ساده و فوری میل کنید.

این صبحانه، کم کالری و سرشار از پروتئین است که سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد و اشتها یان را کنترل می کند. بنابراین اگر سنگینی زودرس جلوگیری می کند و شما را برای مدتی طولانی سیر نگه می دارد. افزون بر این ها تخم مرغ حاوی مقادیر مناسبی از ویتامین ها و مواد معدنی است که به عملکرد سلول های مغز، حافظه و سیستم عصبی کمک می کند.

● ارزش غذایی تخم مرغ آب پز در ۱۰۰ گرم، ۱۵۵ کالری پروتئین ۲۸، ۱۲ گرم، چربی ۱۰، ۶ گرم

● اسموتی قهوه و موز

برای این صبحانه فوری کافی است یک عدد موز یخ زده را به همراه یک قاشق چای خوری قهوه یا نسکافه و یک قاشق غذا خوری عسل داخل مخلوط کن بریزید. سپس یک قاشق غذا خوری کره بادام زمینی و دو قاشق جودوسر پرک فوری را با یک لیوان شیر به آن اضافه کنید و حسابی مخلوط کنید. اگر دوست داشتید می توانید یک قالب یخ کوچک هم داخل آن بیندازید تا به صورت خنک میل کنید. این صبحانه راحت و فوری هر آن چیزی که بدن شما در طی یک روز به آن نیاز دارد را در دل خود شما دارد. بنابراین به سادگی می تواند تا ساعت ها سطح انرژی تان را بالا نگه دارد و سبب بهبود عملکرد مغز شود.

● ارزش غذایی مواد اولیه اسموتی در ۱۰۰ گرم موز متوسط ۱۰۵ کالری، یک قاشق غذا خوری کره بادام زمینی ۹۴ کالری، یک لیوان شیر کم چرب ۳۴ کالری

● گرانولا یا ماست میوه ای

ترکیب ماست میوه ای و گرانولا یک صبحانه ساده، ولی مقوی است. آماده کردن این صبحانه کمتر از پنج دقیقه وقتتان را می گیرد. فقط کافی است ماست های میوه ای با طعم دل خواه تان را تهیه کنید و صبح با دو قاشق گرانولا ترکیب و میل کنید. گرانولا سرشار از پروتئین و فیبر است که هر دو به سیر ماندن شما برای مدت طولانی کمک می کنند. افزون بر این غذاهایی که غنی از فیبر هستند مانند جودوسر و آجیل، تخلیه معده را کند می کنند و زمان هضم را افزایش می دهند که این به کنترل اشتها کمک زیادی می کند.

گرانولا در وعده صبحانه در کنار بالا بردن سطح انرژی بدن در طی روز، به کاهش وزن، بهبودی کم خونی و میگرن هم کمک می کند. شما می توانید با جودوسر، گردو و بادام نیم کوب، تخم کدو، کشمش، دارچین و کمی روغن گرانولای خانگی درست کنید.

● ارزش غذایی گرانولا در ۱۰۰ گرم ۴۶۸ کیلو کالری

● کره بادام زمینی و تست

یک قاشق کره بادام زمینی روی یک نان تست بریزید و نوش جان کنید. کره بادام زمینی یک منبع غنی از فیبر، چربی و پروتئین است. این مواد آنسو لین خونتان را تنظیم می کنند و در نتیجه سطح انرژی شما را بالا می برند. همچنین از آنجایی که نسبت پروتئین در کره بادام زمینی بیشتر از چربی آن است به سادگی سبب افزایش انرژی تان می شود. افزون بر این کره ویدرات و پروتئین موجود در آن معده را چند ساعت پر نگه می دارد و احساس ضعف را از شما دور می کند.

● ارزش غذایی مواد اولیه: یک قاشق غذا خوری کره بادام زمینی ۹۴ کالری، ۱۰۰ گرم نان تست ۲۶ کالری

شماره ۱۲

آشنیه

۸ بهمن ۱۳۹۷
۱۶ رجب ۱۴۴۰
شماره ۱۲

۱۲



همیشه