

## بهبود و اصلاح عادات و رفتارهای غذاخوردن

برای خیلی از افراد، تغییر عادات و رفتارهای غذاخوردن در هر مرحله و به هر شکلی که باشد، امری بسیار سخت است تا جایی که در بعضی موارد حتی در مقابل آن مقاومت می کنند. این در حالی است که تعدادی از عادات و رفتارهای غذاخوردن اغلب انسان ها صحیح است مانند عادت خوردن صبحانه هر روز، و بعضی از عادات نادرست است و به تندرستی فرد آسیب می زند مانند اینکه بعضی عادت دارند تمام غذایی را که در ظرفشان هست، بخورند حتی اگر سیر شده باشند.

تغییر ناگهانی و یا افراطی عادات غذایی مثل نخوردن هیچ غذایی به جز سوپ سبزیجات برای چند روز می تواند به کاهش وزن کوتاه مدتی بیانجامد که اثرات زیانبخشی بر سلامت بدن دارد و در طولانی مدت شکست می خورد. در واقع، تغییر عادات و بهبود رفتارهای غذاخوردن یک فرایند متفکرانه است که از سه بخش تشکیل شده است: بازتاب، جایگزینی، نهادینه سازی. در ادامه، این سه بخش را با مثال توضیح می دهیم:

۱- **بازتاب:** روی تمام عادات و رفتارهای غذا خوردن خود متمرکز شوید و آنها را یادداشت کنید. انواع درست و خوب را انتخاب کنید و ادامه بدهید. انواع بد و نادرست را مشخص کنید و آنها را هدف گذاری و اولویت بندی کنید. بهتر است این کار را چند روز پی در پی انجام دهید. بدین ترتیب، بازتابی از عادات و رفتار غذاخوردن خود را مشاهده خواهید کرد. برای مثال، شما طی این چند روز متوجه می شوید که در ساعاتی از روز به سمت خوردن یک میان وعده شیرین کشانده می شوید و آن را مصرف می کنید. روزنگار عادات غذایی من به شما در این کار کمک می کند. یکی از نکات مهم در یادداشت عادات غذاخوردن، اشاره به وضعیت روحی و حال روانی در هنگام خوردن است. مثلاً یادداشت کنید که در هنگام خوردن آن میان وعده شیرین چه حس و حال روحی و روانی خاصی داشتید؛ خوشحال بودید یا غمگین؟ نگران بودید یا ناراحت؟ آیا احساس خستگی داشتید؛ و مواردی از این قبیل. ویژگیها و عوامل محیطی و حالات روحی و شرایط روانی مختلف و مشخص، افراد را به مصرف مواد غذایی متفاوت می کشانند؛ در حالی که آنها اصلاً گرسنه نیستند.

در این مرحله، عادات و رفتارهای غذایی خاصی که شما را به سمت بیش خوردن سوق می دهند، مشخص کنید. چند عادت معمول و مشترک بین بیشتر افراد که منجر به بیشخواری و افزایش وزن می شود، عبارتند از :

- غذا خوردن خیلی سریع.

- کامل خوردن غذای موجود در بشقاب یا به اصطلاح تمیز کردن بشقاب.

- غذا خوردن در حالت ایستاده ( ایستاده غذا خوردن، سرعت خوردن را بالا می برد و تمرکز بر غذا را کاهش می دهد).
  - خوردن دسرهای عمدتاً شیرین در همه وعده های غذایی.
  - نادیده گرفتن وعده های غذایی اصلی به خصوص صبحانه.
- از میان عادات بد، تعدادی از آنها را به عنوان هدف اولیه و تعدادی را به عنوان هدف اصلی در نظر بگیرید و برای اصلاح آن زمان تعیین کنید. مراقب باشید در این مدت، خود را به خاطر داشتن چنان عاداتی سرزنش نکنید بلکه خود را تشویق کنید که می توانید آنها را به نوع خوب تبدیل کنید.
- بعضی از محرک های معمول و رایجی که باعث می شود افراد وقتی گرسنه نیستند به سمت غذا خوردن تمایل یابند، عبارتند از:
- باز کردن در کابینت یا یخچال و دیدن خوراکی مورد علاقه.
  - در خانه ماندن و تماشای تلویزیون.
  - قبل یا بعد از یک ملاقات یا قرار کاری مهم و پر اضطراب.
  - برگشتن از کار و فعالیت روزانه بدون داشتن تصمیم مشخصی برای شام.
  - داشتن احساس کسلی، خستگی یا کلافه بودن و باور اینکه غذا خوردن حال فرد را بهتر می کند.
- در روزنگار عادات غذایی خود، دور شرایط و حالات نامطلوب خط بکشید و برای برطرف کردن و مدیریت آنها برنامه ریزی کنید. مثلاً از خود بپرسید آیا راهی هست که بتوانم این مورد را حذف کنم؟ یا اینکه از خود بپرسید اگر نمی توانم این مورد را حذف کنم، آیا راهی هست که آن را تغییر دهم؟

**۲- جایگزینی:** برای تمام عادات و رفتارهای نادرستی که مشخص کرده اید، جایگزینهای درست و خوب پیدا کنید و آنها را به کار ببرید. مثلاً در بازتاب عادات غذایی خود، متوجه شده اید که هنگامی که تنها هستید، تندتر غذا می خورید. پس، ترتیبی بدهید که حداقل یک وعده غذای اصلی خود را همراه با دوستان و آشنایان خود بگذرانید. راهکار دیگر برای چنین مشکلی، گذاشتن قاشق و چنگال درون بشقاب غذا بعد از هر لقمه ای است که در دهان می گذارید. مثال دیگر، بیشخواری هنگام غذا خوردن است که به علت پرت شدن حواستان رخ می دهد. تماشای تلویزیون، گوش کردن به اخبار و یا سرگرم شدن با تلفن همراه از مهمترین مواردی هستند که هنگام غذا خوردن، حواس شما را پرت می کنند.

بنابراین، مواردی را که تمرکز شما را در هنگام غذا خوردن کمتر می کنند، از محلی که غذا می خورید، حذف کنید.

یکی از جایگزینی های مهم، ایجاد عادت غذا خوردن **فقط و فقط** هنگامی است که گرسنه هستید. در واقع، شما در بازتاب عادات غذایی خود دانسته اید که در چه شرایط روحی و روانی دچار بیشخواری می شوید و یا این که به خوردن غذا تمایل پیدا می کنید. آنها را در نظر داشته باشید و فقط زمانی غذا بخورید که واقعاً گرسنه شده اید. برای برطرف کردن موارد دیگر مثل عصبانیت یا ناراحتی، دنبال راه حل هایی به جز غذا خوردن باشید؛ مثلاً تند تند راه بروید، بدوید، دوش بگیرید، تلفنی با یک دوست صحبت کنید و مانند اینها.

در این مرحله، حتماً برنامه غذایی خود را با مشاوره یک متخصص تغذیه طراحی و تنظیم کنید و برای آماده سازی مواد غذایی وقت کافی بگذارید تا مطمئن باشید که یک الگوی غذایی سالم را اجرا می کنید.

**۳- نهادینه سازی:** در این مرحله، با خود مهربان باشید و به خودتان فرصت بدهید تا با تغییراتی که در عادات و رفتارهای غذایی خود ایجاد کرده اید، خو بگیرید. در چنین روزهایی، مهارت خودمهرورزی بسیار کمک کننده خواهد بود. به یاد داشته باشید که شکل گرفتن و نهادینه شدن یک عادت و رفتار، فرایندی زمانبر و طولانی است. مراقب باشید که به خاطر یک اشتباه از برنامه، کل برنامه تغییر عادات و رفتارهای غذایی خود را زیر سؤال نبرید و یا رها نکنید.

مطمئن باشید که می توانید عادات و رفتارهای غذایی سالم داشته باشید؛ فقط باید کمی صبر و پشتکار به خرج دهید.

مرکز آموزشی تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی