



گرسنگی کاذب، دلایل و روش‌های پیشگیری



اگر کوتاه زمانی بعد از میل کردن وعده‌های غذایی‌تان اشتیاق و هوس شدیدی برای میل کردن شیرینی و شکلات یا بستنی و سایر تنقلات شیرین پدیدار گردد، این ولع و یارگونه، گرسنگی کاذب نامیده می‌شود. در قبال چنین میل و هوس کاذب چاق‌کننده‌ای چه باید کرد؟

علت گرسنگی کاذب چیست؟

در تحلیل و بررسی‌های آماری مشخص گردیده دوسوم مبتلایان به طعم شیرین مواد نشاسته‌ای و یا فرآورده‌های حاوی کربوهیدرات گرایش داشته‌اند و در علت‌یابی دلیل بارز آن را افت سطح قند خون و فرمان‌های مستبد و خودخواهانه مغز نام برده‌اند، چرا؟ مغز جهت فرمان‌روایی، فرمان‌دهی و نظارت بر تمامی رخدادهای درونی و بیرونی و فعالیت‌های جاری و برنامه‌ریزی‌های آینده احتیاج به منابع تولید انرژی دارد که قسمت اعظم آن از گلوکز تأمین می‌گردد و اختیار تام دارد که نیاز خود را قبل از آنکه عضلات و یا سایر بافت‌های بدن دست‌اندازی به برداشت داشته باشند، تأمین نماید و برای پیشگیری از کمبودهای احتمالی به هر شکل و صورتی که رخ دهد به ویژه در شرایط استرس و اضطراب و فشارهای وارده بر اعصاب حسی و حرکتی فرمان گرسنگی کاذب صادر و ولع خوردن ایجاد شده و میل و هوس و یارگونه غیر

قابل مقاومتی را فراهم می‌آورد. برای فرونشاندن این میل و هوس بی‌امان، لیستی از مواد خوردنی و آشامیدنی در ذهن و اندیشه شکل می‌گیرد که در بالاترین ردیف‌های آن، شیرینی و شکلات، بستنی و شربت قرار دارند.

در قبال پیشگیری از این گرسنگی‌های کاذب ولع و هوس و یارگونه به خوردن مواد شیرین چه باید کرد؟

(الف) میل و هوس ایجاد شده کوتاه زمانی بعد از اتمام غذای میل شده که به علت ترشح انسولین جهت هدایت درشت‌مغذی‌های هضم و جذب شده به داخل سلول‌های بدن رخ داده، با ۵ تا ۷ دقیقه صبر و انحراف فکر از بزن می‌رود و حتی با میل کردن دو حبه انگور یا برش کوچکی هویج یا تکه‌ای از چغندر باقی‌مانده از سالاد سر سفره تعدیل و برطرف می‌گردد.



(ب) نوع عملکرد لپتین و ترشح بیش از اندازه آن که موجب مقاوم شدن بدن نسبت به اثرات کنترل گرسنگی و سیری می‌شود. تولید لپتین را بافت چربی به عهده دارد. افراد چاق با تولیدات فراتر از نیاز، با ایجاد مقاومت در بدن پیام سیری را منتقل نمی‌کنند.

(ج) کمبود آب بدن و عدم تأمین و برطرف نمودن نیاز مبرم سلول‌ها، بافت‌ها و ارگان‌های مختلف آن یکی دیگر از علل گرسنگی‌های کاذب تلقی می‌شود.

(د) علل متعدد و مختلفی که تعدادی از آنها را فهرست‌وار بر می‌شمارم:

استفاده مکرر از رژیم‌های کاهش وزن نامتعادل کاهنده سریع وزن بدن، عدم تأمین نیاز به پروتئین و فیبرهای محلول و نامحلول، کم‌خوابی و بدخوابی و یا شب‌بیداری و روز خوابی و عدم پاسخگویی و هماهنگی با عملکرد ساعت زیستی که با طلوع و غروب آفتاب ترشح و نوع هورمون‌ها را مشخص و سوخت و ساز بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد، گرایش به میل کردن بیش از حد کربوهیدرات‌های تصفیه شده یا فرآورده‌های حاوی این کربوهیدرات‌ها، اجبار یا عادت به میل کردن داروهای مختلف، ابتلا به برخی از بیماری‌های ارثی یا اکتسابی، و از همه مهم‌تر استرس، اضطراب و افسردگی.

تفاوت‌های بارز گرسنگی‌های واقعی از گرسنگی‌های کاذب



گرسنگی واقعی در فاصله زمانی ۳ یا ۵ ساعت بعد از میل کردن غذا و تخلیه معده از غذاهای انباشته شده سر و صدایش آغاز شده و توام می‌شود با درد خفیف و احساس گرسنگی پیش‌رونده و نیاز به خوردن هر آنچه که در دسترس می‌باشد با اشتها و رغبت شدید و لذت وافر؛ پس از رفع گرسنگی احساس رضایت و آرامش حاصل می‌گردد.

بر عکس در گرسنگی‌های کاذب حتی بلافاصله بعد از خوردن یک وعده غذایی کافی به طعم و مزه خاصی (مثل شیرین، شور، چرب، ترش و...) میل و هوس و گرایش و یار گونه‌ای پیدا می‌کنند. پژوهشگران دلایل مختلفی را برای این موضوع و از جمله ریزه‌خواری و ناخنک زدن برشمرده‌اند که در بین آنها بیشتر به خواستگاه‌های ارثی و ژنتیکی، عادات غذایی، باورهای غلط و از همه فراگیرتر، استرس، اضطراب و افسردگی اشاره گردیده است.



دکتر سیدضیاءالدین مظهری
متخصص تغذیه و رژیم درمانی
نائب‌رئیس انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی
dr_z_mazhari@yahoo.com
@Dr.z.mazhari

اثربخش‌ترین و ماندگارترین روش پیشگیری از بروز گرسنگی‌های کاذب، ولع و هوس و یارگونه، خوردن و آشامیدن غیر قابل کنترل به این و یا آن طعم و مزه خاص و ناخنک زدن، عبارت است از:

بهبود سبک زندگی و منش غذا خوردن و توان پیشگیری از بروز استرس و اضطراب و مهار افسردگی و افزایش دفعات و زمان فعالیت‌های ورزشی سبک، ولی مفرح.

پژوهش‌ها و بررسی‌های متعدد در کشورهای مختلف از طرف دانشمندان نشان داده‌اند در جوامعی که از تغذیه متناسب، متعادل و متنوع در فواصل معین وعده‌های اصلی صبحانه، ناهار، شام در آرامش و بدون عجله غذا میل می‌شد، کمتر و به ندرت گرسنگی کاذب و ریزه‌خواری دائم و هوس و یارگونه به طعم‌های خاص بروز و شیوع داشت. در اکثریت

تشکیل‌دهنده این گروه‌های بررسی شده، سه وعده غذا خوردن در فاصله زمانی ۴ یا ۵ ساعته را برگزیده بودند و نیاز انرژی روزانه آنها به نسبت ۲۰، ۴۰، ۴۰ از چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌های حیوانی و گیاهی تأمین می‌شده است.

در هر وعده غذایی نصف خوراک‌شان انواع تولیدات گیاهی و سبزیجات مختلف به صورت خام، نیم‌پز، پخته و کمی میوه‌های کم‌شیرین، و حداقل یک‌چهارم سهم‌شان از منابع پروتئینی حیوانی و گیاهی و انواع روغن‌های ارزشمند حاوی اسیدهای چرب ضروری است. چنین وعده غذایی علاوه بر ایجاد سیری طولانی‌مدت، تأمین‌کننده نیاز روزمره مصرف‌کننده به تمامی ریزمغذی‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبرهای محلول و نامحلول نیز می‌باشد. تمرکز، آرامش و جویند کامل و طولانی‌مدت، نه تنها پروسه

هضم و جذب دستگاه گوارشی را نظم می‌دهد و سیری طولانی‌مدتی را تأمین می‌سازد، بلکه از حمله پرخوری‌های عصبی و بروز گرسنگی‌های کاذب و میل و هوس و یارگونه نیز جلوگیری می‌نماید.

کسانی که هر وعده غذایی خود را جلوی تلویزیون یا کامپیوتر و تبلت میل می‌نمایند و یا ضمن غذا خوردن با موبایل مشغول گفت‌وگو می‌باشند، نه لذتی از خوردن حس می‌نمایند و نه به اندازه لازم نیاز پروتئینی خود را تأمین می‌سازند و نه زمان جویند و آغشته کردن غذا با بزاق را تأمین می‌سازند و در آخر کار به کربوهیدرات‌ها رو می‌آورند که شکم‌پرکن ذائقه‌ناز بوده، ولی قدرت حفظ سیری طولانی‌مدت را ندارند، چرا که به محض هضم و جذب سریع، سطح قند خون را بالا برده و به ترشح بیشتر انسولین منجر شده و گرسنگی کاذب را فرا می‌خوانند.