أخصائية تغذية تكشف "5" طرق للتخلص من الجوع الشديد في الشتاء

على الرغم من أن البشرية لم تشهد حتى الآن كمية كبيرة من الأمطار هذا العام، إلا أن الليالي بدأت تصبح باردة بالفعل وأخذت ساعات النهار تتقلص، إيذاناً ببدء الشتاء.

ومعروف أن الشهية تزداد أكثر في الشتاء، بفضل حالة الخمول التي يواجهها معظمنا والساعات الطويلة التي نقضيها في المنزل.

تؤكد اختصاصية التغذية العلاجية، ميا بن إفرايم، أن: "الشتاء هو موسم صعب بشكل خاص لأولئك الذين يريدون الحفاظ على الوزن"، بحسب موقع "ماكو".

وتضيف: "عندما نشعر بالبرد، يصعب علينا التحرك وأن نكون نشيطين، ولا يوجد دافع لمغادرة المنزل وممارسة الرياضة وحتى أقل نشاط اعتاد جسمنا على القيام به – مثل إجراء الترتيبات أو العمل في الحديقة، يتم تقليله".

وفي مواجهة ساعات الليل الطويلة، يشعر الكثير منا بأنه ليس لديه دافع كاف للاستثمار في وجبات صحية منتظمة، الأمر الذي يدفع البعض إلى تناول أطعمة سريعة غير صحية.

لكن البقاء في المنزل طويلاً، ليس السبب الرئيس في الشعور بالجوع الشديد في الشتاء، حيث تلعب الهرمونات دورا أساسيا في ذلك.

تقول بن إفرايم: "أضف إلى كل هذا حقيقة أننا عندما نكون غير متحمسين – البيتزا الساخنة أو المعكرونة أو المخبوزات أو أي طبق كربوهيدرات آخر يناديا ويصبح أكثر إغراء من أي وقت".

وتوضح: "الميلاتونين هو هرمون يفرز أثناء النوم. في الواقع، يتسبب الظلام المبكر في عمل آلية النوم مبكرا، وبالتالي يتم إفراز الميلاتونين، وعندما يحدث هذا يسبب انخفاضا في مستويات السيروتونين وهو هرمون آخر يسبب الشعور بالشبع، وهو مسؤول، من بين أمور أخرى، عن المزاج الجيد، فنصبح عمليا أكثر شعورا بالنعاس، وربما حتى مكتئبين قليلا والأهم من ذلك، أقل شعورا بالشبع".

وتقول الخبيرة، إن الشعور بالجوع الذي ينشأ في الجسم يجعلنا نبحث عن الكربوهيدرات والحلويات والأطعمة الحارة والساخنة، لأن هذه الأطعمة تجعلنا نرفع مستوى السيروتونين في الجسم، وتتيح لنا الشعور بمزيد من اليقظة والسعادة.

عامل آخر يجعل من الصعب علينا الحفاظ على الشعور بالشبع، مرتبط بحقيقة أننا في الشتاء نميل إلى شرب كميات أقل من الماء.

5 نصائح ذهبية للمحافظة على الشبع في الشتاء

تناول الطعام

هناك عدد غير قليل من الأطعمة التي ستدفئنا من الداخل وأيضا لا تثقلنا أو تتعبنا. دقيق الشوفان على سبيل المثال هو أحد أكثر الأطباق الموصى بها لهذا الموسم، كما أنه يوفر لنا الدفء والراحة وهو أمر رائع لعملية التمثيل الغذائي والجهاز المناعي لدينا. يمكن دمجه مع فاكهة وجزء من الدهون مثل المكسرات والبذور الغنية بالدهون الجيدة التي تساهم في الشعور بالشبع.

الأطعمة الأخرى التي يوصى بها: الأفوكادو الغني بالدهون الجيدة، والزنجبيل الذي يعتبر منشطا، يشعرنا بالدفء ويقوي جهاز المناعة أيضا. وبالنسبة لأولئك الذين يتوقون إلى الحلويات – فالتوت وحتى الشوكولاتة الداكنة إلى حد ما سوف يعطوننا الكثير من مضادات الأكسدة وبعض الدفء.

الإكثار من السوائل

في الشتاء لا نفرق دائما بين شعورنا الطبيعي بالعطش والشعور بالجوع الوهمي. لذلك من المهم ضمان زيادة تناول السوائل التي من شأنها أن تهدئ الجوع المزيف وتساعدك على الدفء.

الحساء على سبيل المثال هو الطبق النهائي في موسم البرد. لجعل الحساء مرضيا بشكل خاص، يجب أن تختار نوعا يعتمد على الخضروات الجذرية، والتي تحتوي على البقوليات (مثل الفاصوليا أو العدس أو الحمص على سبيل المثال) والحبوب الكاملة مثل الأرز الكامل. حساء الطماطم وحساء الفلفل وحساء البرتقال وحتى اللحوم أو الدجاج سوف يقوم بعمل رائع.

بالإضافة إلى الحساء، يوصى بشرب ما لا يقل عن 3 أكواب من الشاي الأخضر خلال النهار، وفي الشتاء ينصح بشرب أكثر.

للحصول على تأثير دافئ ومريح، يوصى بإضافة القرفة والزنجبيل والهيل والقرنفل إلى الشاي الأخضر، ما

يعمل على تدفئتنا وتحفيزنا ويبقينا نشيطين ومليئين بالطاقة.

الاستعداد

نظرا لأنه من الصعب علينا في فصل الشتاء الحفاظ على النظام والتنظيم، فمن المهم جدا الحرص مسبقا على تجهيز الثلاجة بالحلول الصحية التي ستلبي الحاجة إلى إخماد الجوع، مثل حساء أعددته مسبقا، أو وجبة خفيفة ووجبات اليوم التالي. وعلينا التذكر عندما يكون هناك طعام مغذي في الثلاجة، سيكون من الأسهل اختياره وعدم الخضوع لإغراءات الأطعمة السريعة وغيرها.

الاستفادة من ساعات الشمس المشرقة

حتى في أكثر الفترات الشتوية، تشرق الشمس من وقت لآخر. استفد من هذا الوقت، واذهب في نزهة على الأقدام والحصول على بعض فيتامين د. ستساعدك هذه العادة على البقاء أكثر يقظة وحيوية، وستتحسن أيضا مع نظام المناعة لديك. وعندما تكون منتعشا وهادئا، فإن الحاجة إلى تناول الطعام بكثرة تتضاءل ببساطة.

تجنب السقوط

حاول تحديد لحظات "السقوط" عندما تميل إلى تناول الأطعمة التي لم تخطط لها – وحاول تجنبها مقدما. على سبيل المثال، إذا كان من الصعب عليك الذهاب إلى التدريب بعد يوم من العمل في المكتب، اصطحب الملابس الرياضية إلى المكتب مسبقا وانتقل مباشرة إلى التدريب في نهاية اليوم. هكذا تترك الأعذار وراءك.