

غذا خوردن هشیارانه

نویسنده: استفانی ونگزنس

ترجمه و ویرایش: سحر طاهباز، امیرحسین ایمانی

منبع: Intelihealth.com, April 22, 2005

خوردن در حین انجام کارهای متعدد، نظیر کار کردن در حین خوردن ناهار و یا تماشای تلویزیون در حین صرف شام، اغلب باعث می‌شود بیشتر غذا بخوریم. از سوی دیگر، هشیارانه غذا خوردن و لذت بردن از هر لقمه موجب بهبود تجربه‌ی خوردن شده و ما را از مقدار غذایی که می‌خوریم آگاه می‌سازد. فرهنگ "غذای سریع fast-food" ما فرهنگی است که در آن وعده‌های غذایی نیز به تکلیف دیگری بدل شده‌اند که در طی روز به زور آنها را در برنامه‌ی خود جا می‌دهیم. بسیار پیش می‌آید که بشنوم مردم صبحانه‌شان را هنگامی صرف می‌کنند که در حال دویدن هستند و یا جلسه‌ی ناهار با یکدیگر برگزار می‌کنند که در آن کار محور اصلی بوده و غذا تنها طعمه‌ای است برای اینکه افراد را دور یک میز جمع کند. بزرگسالان ایالات متحده به طور متوسط روزانه یک ساعت و ۱۲ دقیقه را صرف غذا خوردن می‌کنند در حالی که متوسط زمان تماشای تلویزیون آنها ۲.۵ الی ۳ ساعت است. بچه‌هایمان نیز عجله دارند. تحقیقات نشان داده‌اند که در مدارس زمانی حدود ۷ تا ۱۱ دقیقه برای صرف ناهار به دانش آموزان وقت داده می‌شود. اما تنها مشکل ما سرعت غذا خوردنمان نیست. ما به عنوان ملتی چندکاره^۱ اغلب غذا خوردن را با سایر فعالیت‌هایمان همراه می‌کنیم، نظیر رانندگی یا کار کردن پشت میز کارمان. به ندرت اتفاق می‌افتد که هنگام غذا خوردن واقعاً در حال غذا خوردن باشیم. در واقع، ۶۶ درصد آمریکایی‌ها گزارش کرده‌اند که همواره در حال تماشای تلویزیون غذا می‌خورند. بنابراین، با توجه به شیوع چاقی مهم است که به چگونگی غذا خوردنمان نگاهی بیندازیم.

آثار غذا خوردن هشیارانه

ممکن است دانستن اینکه غذا خوردن غیرهشیارانه و یا فاقد آگاهی می‌تواند عواقب منفی‌ای بر سلامتی ما به جای گذارد، شگفت آور به نظر رسد. دانشمندان شروع به ارزیابی و درک بهتر نقش پیچیده‌ی ارتباط ذهن- بدن در رفتار غذا خوردن کرده‌اند. نتایج نشان داده‌اند که هنگامی که ذهن ما در حین غذا خوردن با بدنمان هماهنگ نیست فرایند هضم غذا ۳۰ تا ۴۰ درصد کمتر کارایی خواهد داشت؛ و این امر می‌تواند در مشکلات هاضمه، نظیر نفخ و مشکلات روده‌ای نقش داشته باشد.

غذا خوردن غیرهشیارانه در کنار مشکلاتی نظیر نفخ، احتمالاً در ایجاد مشکلاتی نظیر پرخوری و چاقی مهم‌ترین نقش را ایفا می‌کند. ارتباط ذهن- بدن نقشی اساسی در توانایی ما برای ارزیابی دقیق گرسنگی و سیری ایفا می‌کند. در حالی که مکانیسم‌های دقیق گرسنگی و سیری هنوز به طور کامل شناخته نشده‌اند، اما می‌دانیم که مغز و سیستم عصبی مرکزی به هنگام میل یا نیاز به غذا علائمی را از طرف بدن دریافت می‌کنند. این علائم می‌توانند با محرک‌های بسیاری از جمله حالات روانشناختی نظیر خُلق و خوی فرد نیز ایجاد شوند. به هنگام غذا خوردن، مغز نقشی محوری در ارسال پیام همزمان با نزدیک شدن به احساس سیری ایفا می‌کند. اگر به هنگام غذا خوردن ذهن در حال انجام کارهای متعدد باشد علائم اساسی‌ای که غذا خوردن فرد را تنظیم می‌کنند ممکن

است توسط مغز دریافت نشوند. اگر مغز در حین غذا خوردن پیام‌های خاصی نظیر حس مزه‌ی غذا و رضایت از آن را دریافت نکند، ممکن است نتواند این اتفاق را به عنوان "خوردن" در نظر بگیرد. این سناریو می‌تواند به تداوم ارسال علائم گرسنگی توسط مغز شده و خطر پرخوری را افزایش دهد.

چگونگی تمرین خوردن هشیارانه

خوردن هشیارانه به معنای خوردن با آگاهی است. آگاهی از تجربه‌ی خوردن، نه آگاهی از غذایی که در بشقابتان است. خوردن هشیارانه یعنی حاضر بودن لحظه به لحظه در حین بروز هر حسی که طی غذا خوردن رخ می‌دهد نظیر جویدن، چشیدن و بلعیدن. اگر تا به حال به هر شکلی تمرین هشیاری کرده‌اید (نظیر یوگا، آرمیدگی، یا تمرین‌های تنفسی)، به خوبی می‌دانید که ذهن به چه سادگی منحرف می‌شود. همین اتفاق در حین غذا خوردن نیز رخ می‌دهد. هنگامی که شروع به تمرین خوردن هشیارانه می‌کنید نکته‌ی مهمی که باید در ذهن داشته باشید این است که هرگاه متوجه شدید ذهنتان از تجربه‌ی خوردن منحرف شده است به قضاوت درباره‌ی خود نپردازید. در مقابل، تنها بکشید آگاهی‌تان را به طعم، جویدن، گاز زدن، و یا بلعیدن کنونی بازگردانید. اگر این مفهوم برایتان تازگی دارد، تمرین زیر را دنبال کنید.

این تمرین را به همراه یکی از دوستانتان انجام دهید. هر نفر به یک تکه سیب احتیاج دارد. یک نفر دستورالعملی را که در زیر آمده است می‌خواند و دیگری تمرین را انجام می‌دهد.

۱. به تکه سیبی که در دست دارید گاز زده و چشمانتان را ببندید. هنوز شروع به جویدن نکنید.

۲. سعی کنید به افکاری که در ذهنتان جریان دارند توجه نکنید و تنها به سینتان تمرکز کنید. به هرچه در خصوص طعم، بافت، دما و حسی که در دهانتان جریان دارد و به ذهنتان می‌رسد توجه کنید.

۳. حالا شروع به جویدن کنید، به آرامی بجوید و توجه کنید این جویدن چگونه تجربه‌ای است. طبیعی است اگر ذهنتان میل به انحراف دارد. اگر می‌بینید دارید بیش از آنکه به جویدنتان توجه کنید به افکارتان توجه می‌کنید، افکارتان را در این لحظه کنار بگذارید و به جویدن بازگردید. به هر حرکت کوچک آروم‌تان توجه کنید.

۴. ممکن است در این لحظات حس کنید می‌خواهید سیب خود را قورت دهید. ببینید آیا می‌توانید حاضر مانده و به گذار آرام خود از جویدن به بلعیدن توجه کنید.

۵. همچنان که خود را برای بلعیدن سیب آماده می‌کنید، سعی کنید سیب را هنگامی که به انتهای زبانتان و از آنجا به گلویتان می‌رود دنبال کنید. سیب را قورت دهید و تا زمانی که دیگر حس نمی‌کنید غذایی باقی مانده است، سیب را دنبال کنید.

۶. نفس عمیقی بکشید و آن نفس را بیرون دهید.

ممکن است برایتان جالب باشد با دوستانتان درباره این تجربه صحبت کنید. هنگام جویدن به چه چیزی توجه کردید؟ چرا قورت دادید؟ آیا غذایان دیگر خوشمزه نبود؟ یا در دهانتان حل شد؟ حوصله‌تان سر رفت؟

هدف این تمرین این نیست که همه‌ی وعده‌های غذایی خود را مانند این تجربه با دقت صرف کنید. بلکه با انجام این تمرین می‌توانید درباره‌ی عادات غذا خوردن خود چیزهایی کشف کنید. برخی افراد استفاده از نسخه‌ی کوتاه تری از این تمرین را با اولین لقمه‌ی هر

و عده‌ی غذایی خود، ارزشمند می‌دانند. این کار به شما کمک می‌کند قصد کنید در حین غذا خوردن هشیار باقی بمانید. در زیر چندین پیشنهاد برای هشیاری در طول غذا خوردن ارائه شده است. آنها را امتحان کنید و ببینید چه چیزی کشف می‌کنید!

نخستین گام‌های ساده برای حفظ هشیاری در حین غذا خوردن:

- با چوب غذا خوری (چاپ استیک) غذا بخورید.
- با دست غیر غالبتان غذا بخورید.
- هر لقمه را ۳۰ تا ۵۰ بار بجوید.
- بدون تلویزیون، روزنامه یا کامپیوتر غذا بخورید.
- در حالت نشسته غذا بخورید.

مقدار مناسبی غذا در بشقابتان ریخته و سعی کنید صرف غذایتان حداقل ۲۰ دقیقه طول بکشد.