8 วิธีปราบสภาวะกินอาหารตามอารมณ์ให้อยู่หมัด

นำเสนอเมื่อ : 16 ธ.ค. 2557

1. หันเหความหิวด้วยรูปสวย ๆ

บ่อยครั้งที่เราเกิดความรู้สึกอยากกินอาหารหลายชนิด (โดยเฉพาะของหวาน และขนมขบเคี้ยว) ทั้ง ๆ ที่ก็ไม่ได้รู้สึกหิวเลย ซึ่งนั่นก็แปลว่า คุณอยากกินอาหารเพื่อแก้อาการเบื่อ หรืออารมณ์เหนื่อย ๆ ของตัวเองเท่านั้น แต่คงดีกว่าถ้าจะหากิจกรรมอย่างอื่นทำแก้เบื่อ โดยการทดสอบผู้หญิงจำนวนหนึ่งก็พบว่า การดูรูปภาพสวย ๆ แฟชั่นเสื้อผ้า การแต่งกาย และรูปสวย ๆ งาม ๆ ทุกประเภท จะช่วยให้คุณเลิกสนใจอาหาร แล้วรู้สึกดีขึ้นได้โดยไม่ต้องกินอะไรสักอย่างเลยละ

2. ดื่มชาร้อน

ในวันที่อะไรก็ไม่ได้ดั่งใจไปซะทุกอย่าง แน่นอนว่าคุณจะรู้สึกเครียด เหนื่อยหน่าย หรืออาจจะหมดอาลัยตายอยากไปเลย และอารมณ์เหล่านี้จะกระตุ้นฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) ในร่างกายให้เพิ่มสูงขึ้น ทำให้คุณนึกอยากกินอะไรหวาน ๆ หรืออะไรก็ตามที่เป็นช็อกโกแลต เพื่อกระตุ้นร่างกายให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า แต่นอกจากช็อกโกแลตแล้ว คุณยังสามารถดื่มชาดำอุ่น ๆ หรือจิบชาเขียวอุ่นช่วยกระตุ้นความคึกคักให้ตัวเองได้ด้วยนะคะ เพราะชาเหล่านี้มีส่วนเพิ่มระดับฮอร์โมนโดพามีน (Dopamine) ฮอร์โมนช่วยเพิ่มพลังให้ร่างกาย นอกจากนี้การได้ดื่มอะไรอุ่น ๆ ยังช่วยคลายความตึงเครียดให้คุณรู้สึกสงบลงอีกด้วย

3. โยคะคืนความสงบ

หากคุณรู้สึกพลุ่งพล่าน กังวล และเครียดจนไม่เป็นอันทำอะไร ลองฝึกเล่นโยคะสักคอร์สเพื่อปรับสมดุลอารมณ์ และฮอร์โมนในร่างกายให้สงบลงดีกว่า อีกทั้งการได้ออกกำลังกายยืดเส้นยืดสายแบบนี้ ยังช่วยหันเหความสนใจของคุณ ไม่ให้ไปยุ่งเกี่ยวกับอาหารอุดมแคลอรี่ และอาหารน้ำตาลสูงได้อีกด้วยนะ แถมยังได้หุ่นกระชับเป๊ะมาเป็นของปลอบใจแจม ๆ อีกต่างหาก

4. ฝังเข็มกำจัดความอยาก

พฤติกรรมกินอาหารตามความอยากเป็นสาเหตุหลัก ๆ ที่ทำให้คุณอ้วน น้ำหนักเกิน และมีไขมันสะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย แต่เบื้องหลังความอยากนั้น หลายคนทราบดีว่า

เกิดมาจากอารมณ์ที่ผลักดันให้คุณรู้สึกอยากกินอาหารเป็นส่วนใหญ่ น้อยครั้งนักที่จะกินเพราะหิวจัดจริง ๆ แต่ทางแก้ไขสภาวะกินอาหารตามอารมณ์แบบนี้ก็ทำได้ไม่ยาก โดยการฝังเข็มบริเวณเส้นประสาทที่มีผลต่อความคิด และสมอง เพื่อลดความเครียด ความวิตกกังวล สาเหตุที่ทำให้คุณกิบจุบจิบไม่หยุดนั่นเอง เพียงแต่วิธีอาจจะต้องอดทนฝังเข็มไปเรื่อย ๆ ตลอด 6 เดือนเป็นอย่างต่ำถึงจะเห็นผลลัพธ์ที่ชัดเจนนะจะ

5. กินถั่วพิตาชิโอเพลิน ๆ

ถ้าคุณรู้สึกว่าอารมณ์นี้ต้องหาอะไรมาเคี้ยวเล่นจริง ๆ ไม่อย่างนั้นคงปรี๊ดแตกแน่ ๆ แนะนำให้กินถั่วพิตาชิโอเป็นของขบเคี้ยวแก้อารมณ์บ่จอยแทนอาหารชนิดอื่น เพราะถั่วพิตาชิโอมีประโยชน์กับร่างกายสูงมาก ทั้งไฟเบอร์เยอะ แคลอรี่น้อย มีส่วนช่วยปรับสมดุลระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้ร่างกายรู้สึกสงบขึ้น อีกทั้งเปลือกที่แข็งและหนาของถั่วพิตาชิโอจะช่วยฝึกให้คุณมีสมาธิอยู่กับมัน จนลืมเรื่องเครียด ๆ ที่เคยเกิดขึ้นไปโดยปริยายเลยละ

6. น้ำมะพร้าวช่วยได้

น้ำมะพร้าวอุดมไปด้วยโพแทสเซียม แถมยังมีรสชาติหวานชื่นใจ ดังนั้นเมื่อคุณดื่มน้ำมะพร้าวแทนอาหารอย่างอื่นเมื่อรู้สึกไม่สบายใจ โพแทสเซียมในน้ำมะพร้าวก็จะเข้าไปช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดที่พลุ่งพล่าน และน้ำตาลในน้ำมะพร้าวก็จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นผ่อนคลายได้ง่าย ๆ หมดปัญหาอยากกินเค้กหรือขนมหวานอีกต่อไป

7. พักผ่อนให้เพียงพอ

นอกจากการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอจะดีต่อสุขภาพโดยรวมของคุณแล้ว ยังสามารถช่วยลดความเครียดความวิตกกังวล และสภาวะอยากกินแป้ง และของหวานได้อีกด้วยนะ

อธิบายง่าย ๆ ก็คือ เมื่อเราพักผ่อนไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะกระตุ้นฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) ทำให้เรารู้สึกหิวโหยมากกว่าปกติ รวมทั้งระดับน้ำตาลในเลือดก็จะลดต่ำลง ก่อให้เกิดความรู้สึกอยากดื่มน้ำหวานเพื่อกำจัดอาการเหนื่อยล้าอ่อนแรงที่เป็นอยู่ ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกที่ความยับยั้งชั่งใจต่ออาหารแคลอรี่สูงของคุณจะลดต่ำลง เป็นผลให้วันนั้นกินจุอย่างไม่แคร์เรื่องรูปร่าง และน้ำหนักเลยทีเดียว ดังนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมพาอ้วนแบบนี้ เราก็ควรนอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย 8 ชั่วโมงนะคะ

8. ทำสมาธิ เพื่อผ่อนคลาย

พอเอ่ยถึงการทำสมาธิ หลายคนก็เบือนหน้าหนีแล้วใช่ไหมล่ะ เพราะดูเป็นกิจกรรมที่น่าเบื่อซะจริง ๆ แต่เชื่อไหมคะว่า แคคุณตัดความวุ่นวายจากโลกภายนอก ปิดเสียงโทรศัพท์มือถือ หลับตาลง และสูดลมหายใจเข้า-ออกอย่างเต็มปอด เพียงแค 2 นาทีสั้น ๆ จะช่วยให้จิตใจที่ไม่ผองใส
รวมทั้งอารมณ์ที่ขุ่นมัวสงบลงได้อย่างน่าประหลาด และเมื่อร่างกายรู้สึกสงบขึ้นแล้ว คราวนี้ก็จะไม่รู้สึกหิวพร่ำเพรื่อหรือต้องการอาหารมาปลอบประโลมหัวใจอีกต่อไปแล้วจ้า

ขอบคุณที่มาจาก กระปุก.คอม