



نگاه روان شناس

غذا خوردن هیجانی نیاز به روان درمانی دارد!

دکتر بهروز بیرشک / عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

خانم پاکروش در بخشی از صحبت‌هایشان به این نکته اشاره کرده‌اند که در موارد هیجانی و استرسی برای رسیدن به آرامش اقدام به خوردن مواد غذایی مختلف می‌کنند. بد نیست بدانید که خوردن هیجانی، یکی از مشکلات تقریباً شایع در میان بسیاری از افراد، خصوصاً خانم‌هاست. افرادی که عادت به خوردن هیجانی دارند، در موارد غم، شادی یا حتی استرس اقدام به مصرف مواد غذایی جویذنی می‌کنند.

معمولاً این افراد به خوردن خوراکی‌هایی با ارزش تغذیه‌ای پایین و کالری بالا تمایل دارند. به همین دلیل هم در چنین مواردی دچار اضافه‌وزن و چاقی ناشی از خوردن هیجانی می‌شوند.

این افراد در زمان هیجانات مثبت یا منفی نمی‌توانند روی غذا خوردن خودشان تمرکز کافی داشته باشند. به عبارت ساده‌تر، شاید در اوقات عادی نسبت به این مساله که نباید هیجان خود را با غذا خوردن کنترل کنند، آگاهی کامل داشته باشند اما زمانی که هیجان مثبت یا منفی برای آنان اتفاق می‌افتد، دیگر کنترل و تمرکز خودشان روی غذا خوردن را از دست می‌دهند.

خوردن مواد غذایی جویذنی می‌تواند باعث آرامش ذهن و کاهش استرس یا اضطراب این افراد شود. معمولاً چنین افرادی پس از اقدام به خوردن‌های هیجانی دچار عذاب وجدان می‌شوند که چنانچه می‌توانند احساسات خودشان را کنترل کنند و به سمت پُرخوری نروند. با این حساب، به تمام افرادی مانند خانم پاکروش که برای سال‌های طولانی اقدام به پُرخوری هیجانی کرده‌اند و نمی‌توانند این رفتار خود را کنترل کنند، توصیه می‌شود که حتماً جلسات روان‌درمانی را کنار رژیم غذایی شان دنبال کنند.

در جلسات روان‌درمانی مختلف به این افراد آموزش داده می‌شود که چگونه بتوانند استرس و هیجان خود را کنترل کنند و در موقعیت‌های بحرانی به سمت‌وسوی تصمیمات هیجانی و ناگهانی خاصی که سلامت‌شان را به خطر می‌اندازد، کشیده نشوند. اگر این افراد بتوانند کنترل ذهن‌شان را در موقعیت‌های بحرانی به دست بگیرند، می‌توانند به موفقیت‌های چشمگیری در روند کاهش وزن و دستیابی به سلامت هم برسند.



شما هم می‌توانید سوژه «میزگرد تغذیه» باشید. کافی است از طریق صفحه «با خوانندگان» با ما تماس بگیرید و تجربه‌تان را با سایر خوانندگان «سلامت» در میان بگذارید. روشی که سوژه‌های «میزگرد تغذیه» برای کاهش یا افزایش وزن خود ارائه می‌دهند لزوماً مورد تأیید «سلامت» نیست. حتماً اظهار نظر متخصصان را درباره درستی یا نادرستی هر روش در همین صفحه بخوانید.

«میزگرد تغذیه» درباره مشکل تغذیه‌ای مینو پاکروش

با حضور دکتر محمدرضا وفا متخصص تغذیه

و دکتر بهروز بیرشک روان‌شناس

افزایش و کاهش وزن‌های مداوم و عوارض آنها

در «میزگرد تغذیه» این شماره میزبان خانم ۳۵ ساله‌ای هستیم که از روند غیرطبیعی افزایش و کاهش وزن خود شکایت دارند و می‌گویند: «من نمی‌دانم چرا هر رژیمی که می‌گیرم، فقط برای مدت کوتاهی روی وزنم تأثیر می‌گذارد و با کوچک‌ترین تغییری در رژیم، دوباره دچار اضافه‌وزن می‌شوم!» خانم مینو پاکروش، در حال حاضر با قد ۱۶۰ سانتی‌متر، وزنی حدود ۷۱ کیلوگرم دارند و براساس گفته‌های خودشان، تقریباً تمام زندگی‌شان با رژیم‌های لاغری مختلف درگیر بوده‌اند. در ادامه این میزگرد بعد از شنیدن صحبت‌های خانم پاکروش، نظرات متخصصان «سلامت» را درباره فرایندهای تغییرات وزنی در ایشان می‌خوانید.

ندا احمدلو

خانم پاکروش که مدام رژیم گرفته است، می‌گوید:

نه تنها از رژیم‌ها نتیجه نگرفته‌ام، بلکه وزنم بالاتر هم رفته است!

اصولاً من نیز همین است که هر رژیمی هم که داشته باشم، کافی است تا در شرایط هیجانی قرار بگیرم. حالا این هیجان، چه غم باشد و چه شادی، باعث می‌شود که تمایل من به خوردن غذاهای چرب، شیرینی‌ها یا هله‌هوله‌های شور و پرکالری بالا برود.

معمولاً هم من نمی‌توانم هیجانات مثبت یا منفی خودم را تا یکی- دو هفته کنترل کنم و در طول این مدت، فقط به خوردن رو می‌آورم. به همین دلیل هم هیچ وقت نمی‌توانم به کاهش وزن ایده‌آل یا ثبات وزن مناسبی برسم.

سلامت: آیا سوال خاصی از متخصصان «سلامت» دارید؟ مهم‌ترین سوال و دغدغه من، کاهش وزن است؛ اینکه با تمام مشکلاتی که دارم، بالاخره چطور می‌توانم وزنم را پایین بیاورم و در نهایت، ثابت نگه دارم؟

سلامت: پس در طول این ۱۰ سال، از چه رژیم‌هایی پیروی می‌کردید؟

بیشتر رژیم‌های اینترنتی و رایج در جهان مانند اتکینز، رژیم کاناوایی، رژیم کتوژنیک یا رژیم‌هایی که مصرف کربوهیدرات، چربی، نان یا برنج در آنها ممنوع بود.

سلامت: هیچ وقت از این رژیم‌ها نتیجه‌ای هم گرفتید؟ راستش را بخواهید بگو، خیلی هم سریع نتیجه می‌گرفتم ولی مشکلی اصلی اینجا بود که وزنم در فاصله کوتاهی و بیشتر از قبل، دوباره بالا می‌رفت و هر بار، پایین آوردن وزن برام سخت‌تر می‌شد.

سلامت: چرا هیچ وقت سعی نکردید یک رژیم غذایی اصولی داشته باشید؟

من به شدت آدم احساساتی و حساسی هستم. یکی از مشکلات

سلامت: خانم پاکروش! ابتدا به ما می‌گویید که مشکل اصلی شما در روند کاهش وزن‌تان چیست؟

من فکر می‌کنم که اصلاً نمی‌توانم وزنم را پایین بیاورم و در محدوده وزن ایده‌آل، ثابت بمانم. من از حدود ۲۴ یا ۲۵ سالگی که شاید حدود ۵ کیلوگرم اضافه وزن داشتم، شروع کردم به رژیم گرفتن و الان نزدیک به ۱۰ سال است که رژیم‌های غذایی مختلف را امتحان کرده‌ام و از هیچ کدام هم نتیجه مورد نظرم را نگرفته‌ام. نتیجه که نگرفته‌ام، هیچ تازه وزنم بالاتر هم رفته است!

سلامت: آیا هیچ وقت تحت نظر متخصص تغذیه بوده‌اید؟ بله، یکی - دو بار به متخصصان تغذیه مختلف مراجعه کردم اما سرعت کاهش وزنی که با این متخصصان داشتم، چندان مطلوب نبود و این شد که برنامه غذایی آنها را ادامه ندادم.

نگاه متخصص تغذیه

تأکید دکتر محمدرضا وفا به سوژه «میزگرد تغذیه»

نوسان وزن، خطرناک‌تر از اضافه‌وزن است!

هر چند که خانم پاکروش تمایل فراوانی به کاهش وزن فوری دارند اما باید بدانند که فرایند کاهش وزن اصولی و بدون بازگشت، یک فرایند زمان‌بر و چندوجهی است. یعنی اگر این خانم می‌خواهند به وزن ایده‌آل و باثباتی برسند، باید کنار رژیم‌درمانی، برنامه ورزش منظم و روان‌درمانی را هم پیگیری کنند



سلامت: چرا بحث روان‌درمانی را درباره ایشان مطرح کردید؟ خانم پاکروش به این نکته اشاره کردند که در زمان هیجانات روانی مانند شادی یا غم، دچار پرخوری می‌شوند که به طور حتم این مساله نیاز به مشاوره با یک روان‌پزشک یا روان‌شناس دارد. ایشان باید با روان‌درمانی یا دارودرمانی بتوانند کم‌کم کنترل خوبی روی احساسات خود به دست بیاورند و تحت تأثیر استرس، اقدام به پرخوری نکنند. این کنترل احساسات و استرس در مورد افرادی مانند ایشان هم فقط می‌تواند با کمک متخصصان این حوزه صورت بگیرد.

“

خانم پاکروش در دوره‌هایی با این رژیم‌های غذایی نادرست وزن‌شان را پایین می‌آوردند اما به سرعت دچار برگشت وزن بیشتر می‌شدند و هرگز نمی‌توانستند ثبات وزن را تجربه کنند.

سلامت: آیا می‌توان رژیم غذایی خاصی را به منظور کاهش وزن برای خانم پاکروش مناسب دانست؟

هر چند که ایشان تمایل فراوانی به کاهش وزن فوری دارند اما باید بدانند که فرایند کاهش وزن اصولی و بدون بازگشت، یک فرایند زمان‌بر و چندوجهی است.

می‌گرفتند و بر طبق آنها، مصرف کربوهیدرات‌ها یا چربی‌ها را کنار می‌گذاشتند، رژیم‌هایی کاملاً نامتعادل، غیرعلمی و نامناسب بودند. به طور کلی، این نوع رژیم‌های غذایی هیچ جایگاهی در دانش تغذیه ندارند. یعنی شاید چنین رژیم‌هایی بتوانند در کوتاه‌مدت و به دلیل ایجاد عدم تعادل در متابولیسم باعث کاهش وزن بشوند اما به طور حتم آثار طولانی‌مدت و پایداری نخواهند داشت و می‌توانند در درازمدت، سلامت فرد را به خطر بیندازند. به همین دلیل هم

عاملی برای عدم موفقیت خانم پاکروش در روند کاهش وزن دانست؟

صد در صد! یکی از نکات بسیار منفی درباره این خانم که متأسفانه خیلی از افراد به آن دچار هستند، پیروی از رژیم‌های غذایی نامتعادل یا نامناسب است. بهتر است بدانید که براساس علم تغذیه، هر نوع رژیم غذایی که مصرف یک یا چند نوع از گروه‌های اصلی غذایی در آن بسیار محدود یا ممنوع شود، یک رژیم نامتعادل است. بنابراین، رژیم‌هایی که خانم پاکروش

سلامت: آقای دکتر! ابتدا نظر کلی شما را درباره

صحبت‌های خانم پاکروش بشنوم؟

اگر بخواهم صادق باشم، باید روی این نکته تأکید کنم که این خانم به شدت سلامت‌شان را در طول این سال‌ها به خطر انداخته‌اند. افزایش و کاهش وزن، خیلی بدتر و خطرناک‌تر از داشتن اضافه‌وزن است. حتی اگر فرد در طول سال‌های متعادل، در حد ۵ تا ۶ کیلوگرم هم دچار نوسان وزن مداوم باشد، باز هم بدنش در معرض آسیب‌های بیشتری نسبت به یک فرد با اضافه‌وزن مشخص است.

سلامت: چرا؟

هر بار که شما وزن‌تان را کم می‌کنید و دوباره در فاصله کوتاهی دچار افزایش وزن می‌شوید، ترکیب متابولیسم بدن‌تان به هم می‌ریزد. هر چه که سن بالاتر برود و نوسانات وزنی هم به دلیل رژیم‌های غذایی نادرست، بیشتر پیش بیایند، تناسب ماهیچه‌ها و چربی‌ها هم در بدن، بیشتر به هم خواهد خورد. در چنین شرایطی، بافت ماهیچه‌ای یا عضلانی بدن کاهش پیدا می‌کند و درصد چربی بدن بالا می‌رود. حتی ممکن است فردی مانند خانم پاکروش در دوره‌هایی از زمان دچار چاقی ظاهری نباشند اما وقتی از آنها تست چربی گرفته می‌شود، مشخص خواهد شد که درصد چربی بدن آنها بالاست. بنابراین و براساس تعریف استاندارد چاقی، این افراد هم در گروه افراد چاق قرار می‌گیرند و تمامی خطراتی که افراد دچار اضافه‌وزن را تهدید می‌کند، آنها را هم تهدید خواهد کرد. این خطرات شامل ابتلا به فشار خون بالا، دیابت نوع ۲، کلسترول خون بالا، بیماری‌های قلبی و تضعیف عملکرد سیستم دفاعی بدن است.

سلامت: آیا می‌توان تنوع رژیم‌های غذایی را

