انقلابی علیه رژیم‌های غذایی

غذا خوردن غریزی | برتری سلامت بر لاغری

سرشناسه: تریبول، اولین. Tribole, Evelyn
عنـوان و نـام پدیدآور: انقلابی علیه رژیم‌های غذایی: غذا خوردن غریزی، برتری سـلامت بر لاغـری/ اولین تریبول، الیز رش؛
ترجمه عطیه حاجی‌رسولی؛
ویراستار محمد کشوری.
مشخصات نشر: تهران: موسسه فرهنگی و هنری دیدگاه کاوش و سازندگی دکسا، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۵۷۰ص.: مصور.
شابک: ۷-۶۱-۵۵۷۱-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: .Intuitive eating : a revolutionary anti-diet approach, 4th.ed, 2020
موضوع: کم‌کردن وزن -- جنبه‌های روان‌شناسی [Weight loss -- Psychological aspects]
تصویر ذهنی از بدن[Body image]؛ اشتها [Appetite]
شناسه افزوده: رش، الیز
شناسه افزوده: Resch, Elyse
شناسه افزوده: حاجی‌رسولی، عطیه، ۱۳۵۸-، مترجم
رده‌بندی کنگره: RM۲۲۲/۲
رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۲۵
شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۱۵۴۷۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی:فیپا

انقلابی علیه رژیم‌های غذایی

غذا خوردن غریزی | برتری سلامت بر لاغری

اولین تریبول | الیز رِش
ترجمهٔ عطیه حاجی‌رسولی
ویراستار: محمد کشوری

موسسه فرهنگی دُکسا

عنوان: انقلابی علیه رژیم‌های غذایی
غذا خوردن غریزی، برتری سلامت بر لاغری

نویسندگان: اولین تریبول، الیز رِش

مترجم: عطیه حاجی‌رسولی

سردبیر: هادی صمدی

ویراستار: محمد کشوری

طراح جلد: غزل بیضاوی‌نژاد

صفحه‌آرا: سمانه حسن‌زاده

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳

قیمت: ۵۲۵,۰۰۰تومان

شابک: ۷-۶۱-۵۵۷۱-۶۲۲-۹۷۸

موسسه فرهنگی دیدگاه کاوش و سازندگی(دُکسا)

نشانی: ایران، تهران، صندوق پستی ۱۴۶۵۵۹۴۳

تلفن: ۰۲۱۵۴۹۳۲۲۲۲ Email: publication@doxa-v.org

www.doxa-v.org doxa__vision

این کتاب را به مراجعان گذشته و حال خودمان و خورندگان
غریزی در آینده و متخصصان سلامتی تقدیم می‌کنیم
که این کار را انجام می‌دهند:
به این امید که با عزت نفس، سلامتی و شادی همراه باشید-
بدون توجه به فرم یا اندازه بدنتان!
به این امید که در مورد خرد و تجربه درونی خود شک نکنید!

تقدیم به مادرم،
فرشته مهربانی که تمام لحظات زیبای زندگی‌ام مدیون
حضور سبز اوست.

فهرست

پیشگفتار ۱
مقدمه..... ۱۱
فصل ۱: پشتوانهٔ علمی غذاخوردن غریزی ۲۱
فصل ۲: وقتی اوضاع رژیم گرفتن قمر در عقرب است..... ۴۷
فصل ۳: شما چه نوع خورنده‌ای هستید؟..... ۶۹
فصل ۴: قواعد غذاخوردن غریزی: چشم‌انداز ۹۱
فصل ۵: احیا کردن خورنده غریزی: مراحل ۱۰۵
فصل ٦: قاعده ۱. نگرش نادرست رژیم‌گرفتن را رها کنید ۱۱۹
فصل ۷: قاعده ۲. به گرسنگی خود ارج نهید..... ۱۵۳
فصل ۸: قاعده ۳. با غذا آشتی کنید ۱۸۱

فصل ۹: قاعده ۴. پلیس غذایی را به‌چالش بکشید..... ۲۱۵
فصل ۱۰: اصل ۵. عامل رضایت‌مندی را پیدا کنید ۲۵۷
فصل ۱۱: قاعده ۶. سیری خود را حس کنید..... ۲۸۵
فصل ۱۲: قاعده ۷. با احساسات خود با مهربانی رو به رو شوید..... ۳۰۵
فصل ۱۳: قاعده ۸. به بدن خود احترام بگذارید..... ۳۳۵
فصل ۱۴: قاعده ۹. تحرک داشته باشید تفاوت را احساس کنید. ۳۶۹
فصل ۱۵: قاعده ۱۰. سلامتی خود را با میانه‌روی در خوراک محترم
بشمرید..... ۳۹۱
فصل ۱۶: بزرگ کردن خورنده غریزی: آنچه در مورد کودکان و نوجوانان
مؤثر است..... ۴۲۷
فصل ۱۷: مسیر نهایی برای درمان اختلالات خوردن ۴۷۵
منابع اختلالات غذاخوردن ۵۱۳
سخن پایانی..... ۵۱۷
پیوست‌ها..... ۵۲۱
منابع..... ۵۴۹

پیشگفتار

عملکرد یکپارچهٔ [مغز] نشان می‌دهد که چگونه استدلال، که زمانی شیوه‌ای «کاملاً منطقی» از تفکر تصور می‌شد، در حقیقت به فرآیند غیرعقلانی بدن ما وابسته است.[1]

کتاب *انقلابی علیه رژیم‌های غذایی*، در اصل، در سال ۱۹۹۵ چاپ شد. در طول این سال‌ها، هزاران نفر این کتاب را خوانده‌اند و هنگام مطالعه، از ته دل با آن همدلی کرده‌اند. ما نامه‌ها و ایمیل‌های بسیاری دریافت کرده‌ایم که در آن‌ها نوشته بودند «تو درمورد من نوشتی» یا «چه‌جوری فهمیدی که من همچین احساسی دارم» یا «بالأخره یکی به عقلش رسید». همان‌طور که بسیاری از آن‌ها غذاخوردن غریزی را درک کرده‌اند دیگرانی هم هستند که پرسیده‌اند غذاخوردن غریزی اصلاً چه معنایی دارد؟ آیا ما صرفاً غریزی عمل می‌کنیم؟ آیا ما «می‌دانیم» چه چیزی ، چه مقدار و چه زمانی بخوریم؟ در آغاز ویرایش چهارم، می‌خواهیم از این فرصت استفاده کنیم و برای شما روشن کنیم که غذاخوردن غریزی در اصل چیست.

اگر اندکی اطلاعات در مورد مغز انسان داشته باشیم، می‌توانیم بفهمیم آیا ما با خرد لازم که به صورت غریزی غذا بخوریم به دنیا می‌آییم یا خیر. همچنین، این آگاهی می‌تواند به ما کمک کند تا بفهمیم چگونه در حالی

1. Daniel Siegel, Mindsight, 2010

کـه بـا بی‌نهایت مواد غذایی طبیعی و فرآوری شـده که هر روز در دسـترس ماسـت، بمباران می‌شـویم و با پیام‌های بی‌شـماری برای رژیم گرفتن سر و کار داریم به صورت غریزی غذا بخوریم و زندگی کنیم.

انسـان‌ها این برتری را دارند که تعامل درونی غریزه، احسـاس، و فکر را تجربـه می‌کنند به گونه‌ای که این‌ها در کنار هم زندگی را سـامان می‌دهند و به وسـیله مغز تفکر می‌کنند. دکتر دانیل سـیگل ، روان‌پزشـک و متخصص ذهن‌آگاهی، این فرآیند را «بصیرت ذهنی» می‌نامد. سه ناحیه از مغز وجود دارد که مسئول این یکپارچه سازی قدرتمند است.

اولیـن ناحیـه، مغـز خزنـده نامیده می‌شـود؛ زیـرا زمانی کـه خزندگان اولیـه روی زمین پرسـه می‌زدند فقط به صورت غریـزی عمل می‌کردند و به غریزه‌های خود پاسخ می‌دادند. آن‌ها منطق یا احساسی نداشتند و به‌سادگی از روی غریزه به پیش رانده می‌شدند. همان‌طور که حیات تکامل می‌یافت، سـطح دیگری از عملکرد مغز، به‌نام مغز میانی[1]، ایجاد شـد که پسـتانداران نیز آن را دارند. احساسات و رفتارهای اجتماعی از این بخش مغز سرچشمه می‌گیرنـد. در مغـز میانی، احساسـات در مجـاورت غرایز مغـز خزنده قرار گرفته اسـت. غریزه‌های ناشـی از مغز خزنده به مغز میانی فرسـتاده می‌شود که در خدمت گسـترش آگاهی مغز اسـت[2]. در نهایت، ناحیه کلیدی سـوم مغـز کـه مغز منطقی یا نئوکورتکس نامیده می‌شـود تکامل یافته اسـت. مغز منطقی، غرایز و احساسات ناشی از دو ناحیه دیگر مغز را یکپارچه می‌کند. مغـز منطقـی غریزه‌هـا را کنتـرل نمی‌کند، درعـوض، بخش‌هـای غریزی و احساسـی وجـود ما را درک و به آن‌ها فکر می‌کنـد. مغز منطقی تفکر و زبان را به‌وجود می‌آورد.

غذاخـوردن غریـزی هـر سـه بخـش مغـز انسـان را در بر می‌گیـرد. در

1. limbic
2. Levine 1997

دوران شیرخوارگی و در دوران کودکی، غذاخوردن بیشتر غریزی است. هرچه بزرگ‌تر می‌شویم، بیشتر افکار و احساسات در تصمیمات ما دربارهٔ غذاخوردن نقش دارند. ما اغلب به مراجعین‌مان می‌گوییم، بدن ما فقط از زبان و معده تشکیل نشده است، بلکه ذهن هم هست. خیلی وقت‌ها این حرف را می‌شنویم که: «من فکر می‌کردم که، به‌عنوان خورنده‌ای غریزی، می‌توانم هرچه می‌خواهم بخورم. پس الان هرچه دلم بخواهد و هرقدر که دلم بخواهد، هر وقت دلم خواست می‌خورم!» در واقع، این نگاه اصول اولیهٔ غذاخوردن غریزی را مخدوش می‌کند. بله، با غذا آشتی‌کنید و چیزی که باعث لذت شماست را بخورید، به خودتان آزادی غذاخوردن بی‌قید و شرط بدهید و به‌اندازه‌ای غذا بخورید که برای برآورده کردن نیاز بدن خود احتیاج دارید. اما غذاخوردن بدون توجه به گرسنگی و سیری و هر وقت که دوست دارید ممکن است تجربهٔ چندان خوشایندی نباشد و به‌علاوه، ممکن است باعث ناراحتی جسمی شود. هماهنگی با نشانه‌های سیری بدن شما بخش مهمی از این فرآیند است.

به‌عنوان خورنده‌ای غریزی،باید به مغزتان احترام بگذارید زیرا بخشی از بدن شماست. همچنان که با اصول غذاخوردن غریزی زندگی می‌کنید، اطلاعاتی را در پوشه‌های حافظه، که در مغز خود ایجاد و نگه‌داری می‌شود، ذخیره خواهید کرد. هنگامی‌که احساس گرسنگی می‌کنید لازم است به چند تا از این پوشه‌ها سر بزنید تا تصمیم بگیرید چه چیزی بخورید. اول میزان گرسنگی خود را ارزیابی کنید، سپس به این فکر کنید که چه غذاهایی ممکن است گرسنگی شما را برطرف کند و برای ذائقه شما راضی کننده باشد. حتی ممکن است یک سری تصورات حسی از طعم، بافت، و دمای غذاهای مختلف از ذهن شما بگذرد. علاوه بر این، می‌توانید پوشه را باز کنید تا دربارهٔ تجربیات غذایی گذشتهٔ خود فکر کنید. ممکن است از خود بپرسید که آیا غذایی که حالا می‌خواهم بخورم، وقتی قبلاً می‌خوردم برایم

مفیـد بوده اسـت؟ آیـا اثر سـیری آن ماندگاری بلندمدت داشـته اسـت؟ آیا باعث افت قند خون من شـده اسـت؟ آیا در نهایت باعث سـوءهاضمه شده اسـت؟ یـا اینکه کامـلاً از غذا لذت بردید و خواسـتید دوبـاره آن را امتحان کنید؟ زمانی‌که میل به غذاخوردن دارید، ممکن اسـت احساسـات شما نیز وارد عمل شوند. ممکن است ناراحت باشید و برای آرامش و دلگرمی خود هوس غذا کنید یا این که حوصله‌تان سر برود و به غذاخوردن به‌عنوان عاملی بـرای سـرگرمی نگاه می‌کنیـد. توجه به این احتمالات ممکن اسـت تصمیم شـما را در مـورد اینکه چه چیـزی بخورید یا حتی اصلاً چیـزی بخورید یا نخورید عوض کند.

در آغـاز مسـیر برای احیـای خورنده غریـزی درونتان، احتمالاً نسـبت به گرسـنگی، سـیری، رضایت، افکار، و احساسـات بیش‌ازحد توجه نشان می‌دهید. مغز شـما باید هماهنگی زیادی با زبان و شـکم شما داشته باشد. هرچه قدر در تشـخیص نشـانه‌های درونی خود مهارت بیشـتری پیدا کنید، خواهید فهمید که نقش غریزه‌ها و خرد درونی شـما در تجربهٔ غذاخوردنتان پررنگ‌تـر می‌شـود. غذاخـوردن غریـزی در واقـع به‌معنـای اعتمـاد بـه این موضـوع اسـت که شـما قادریـد با اسـتفاده از تمـام ظرفیت‌هـای مغز خود یعنی غریزه‌های خزندهٔ خودتان، ارتباط ناحیه میانی با احساسـاتتان و افکار منطقی‌تان به تمام اطلاعات موردنیاز خود دست یابید.

بـا نـگاه به گذشـته و آغـاز این کتاب، سـخت اسـت باور کنیـم که ۲۵ سـال از اولین انتشـار این کتاب می‌گذرد. اگرچه زمان به‌سرعت سپری شده اسـت ولی مملو از سال‌ها تجربهٔ تأثیرگذار بوده است. ما تماس‌های تلفنی، ایمیل‌ها، پیام‌های رسانه‌های اجتماعی، و نامه‌های بی‌شماری از مردم تمام نقاط کشـور و سراسـر دنیا دریافت کرده‌ایم. این ارتباطات ما را وارد زندگی افرادی کرده اسـت که بدون این کتاب هرگز نمی‌توانسـتیم آن‌ها را بشناسیم. داسـتان‌هایی در مورد این شـنیده‌ایم که چگونه غذاخوردن غریزی زندگی‌ها

را تغییر داده و روابط افراد را با غذا و بدن بهبود بخشیده است. ما با افرادی که در ابتدای راه خود هستند و برای مشاورهٔ فردی و اختصاصی با ما چه حضوری، چه تلفنی، و چه مجازی تماس می‌گیرند صحبت کرده‌ایم. از کسانی که از کتاب به‌عنوان سکوی پرشی برای بهبود خود استفاده کرده‌اند و به‌تنهایی در این فرآیند موفق بوده‌اند نیز پیام تشکر دریافت کرده‌ایم.

از ما درخواست شده است که مردم را به متخصصان تغذیه و سایر متخصصان حرفه‌ای سلامت در مناطق دیگر که با غذاخوردن غریزی آشنا هستند ارجاع دهیم. برای انتشار این خبر، ما بیش از یک هزار متخصص را در سرتاسر جهان آموزش داده‌ایم تا به مشاوران رسمی تغذیهٔ غریزی و مدرسان غیرحرفه‌ای تبدیل شوند. در جلسات حرفه‌ای و همچنین جمع دانشجویان و عموم مردم سخنرانی کرده‌ایم و در تلویزیون حضور داشته‌ایم و برنامه رادیویی و پادکست هم تولید کردیم. مقالاتی برای روزنامه‌ها، مجلات، و اینترنت نوشته‌ایم. علاوه بر این، همکاران حرفه‌ای برای استفاده از مبحث غذاخوردن غریزی برای سخنرانی‌ها، کارگاه‌ها، و سمینارهای دانشگاهی خودشان از ما مجوز گرفته‌اند.

تأثیر همهٔ این تجربیات برای ما بسیار معنادار بوده است. این فرصت را به ما داده است تا کارهایی را که قبلاً در دفاترمان، از طریق تلفن، یا به‌صورت مجازی و مشاورهٔ رو در رو با افراد داشتیم گسترش دهیم. ما توانسته‌ایم فلسفهٔ غذاخوردن غریزی را به کسانی ارائه دهیم که اگر این کتاب نبود هرگز نمی‌توانستیم به آن‌ها دسترسی داشته باشیم.

اینکه بشنویم چگونه کتاب *انقلابی علیه رژیم‌های غذایی* زندگی خیلی از افراد را تغییر داده است روح ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. یکی از پر تکرارترین نظراتی که شنیده‌ایم نگرانی‌های مردم، احساس نا امیدی آن‌ها پس از سال‌ها تجربهٔ ناموفق رژیم گرفتن، و شکوفا شدن امیدی جدید در

آن‌ها پس از یافتن و خواندن کتاب *انقلابی علیه رژیم‌های غذایی* است. شنیده‌ایم که چگونه بعضی افراد ذهن خود را از افکار تنبیهی و وسواسی در مورد غذاخوردن و درک بدنشان پاک کرده‌اند. این پاک‌سازی، بستر را برای تفکر مثبت و تصمیم برای ایجاد تغییرات جدی در زندگی فراهم آورده است. چنانکه خیلی‌ها گفته‌اند، قدرتی که آن‌ها احساس می‌کنند به‌دست آورده‌اند در نتیجهٔ قرار گرفتن در فرآیندی است که به‌درستی صدای درونی افراد را در نظر می‌گیرد و باعث افزایش عزت‌نفس آن‌ها می‌شود. از طریق غذاخوردن غریزی، آن‌ها یاد گرفته‌اند به نیرویی اعتماد کنند که همیشه درون آن‌ها وجود داشته اما با شک کردن آن‌ها به خودشان سال‌هاست از بین رفته است. شک آن‌ها به سیگنال‌های درونی غذاخوردن به شک آنها به باورهایشان در مورد بسیاری از جنبه‌های دیگر زندگی‌شان هم سرایت کرده است.

ما داستان‌های زیادی در مورد افرادی شنیده‌ایم که وقتی درگیری آن‌ها با غذا و بدنشان حل شده است، روابط بد را ترک کرده‌اند، با نزدیکانشان که قهر بودند آشتی کرده‌اند یا تغییرات شغلی قابل‌توجهی داشته‌اند. همین طور در مورد روابط عاطفی جدیدی شنیدیم که این روابط وقتی افراد در مورد بدنشان نگران بودند و با رژیم‌های غذایی محکوم به شکست خود سرو کله می‌زدند و برای انجام آن تلاش می‌کردند این روابط، غیرممکن بود. کتاب *انقلابی علیه رژیم‌های غذایی* به همهٔ این افراد آزادی داده است تا هم‌زمان با اینکه شک به خود و ناامیدی ناشی از رابطهٔ عذاب‌آورشان با غذا را پشت‌سر می‌گذارند، به زندگی خود ادامه دهند. (با این همه، باید حواسمان باشد که افراد سنگین وزن، حتی پس از تبدیل‌شدن به خورندگان غریزی، احتمالاً همچنان هدف تبعیض خواهند بود.)

کتاب *انقلابی علیه رژیم‌های غذایی*، همچنین، زندگی بسیاری از همکاران متخصص ما را تغییر داده است. در هر کنفرانسی که شرکت

می‌کنیم، نظرات مشاوران تغذیه و روان‌درمان‌گران را می‌شنویم که بیان می‌کنند چقدر از داشتن این کتاب که به بیماران خود می‌دهند سپاس‌گزارند. آن‌ها به ما می‌گویند که چگونه استفاده از این کتاب، به‌عنوان یک کتاب راهنما در دفتر کارشان، برای کلاس‌هایی که تدریس می‌کنند، و برای سمینارهایی که ارائه می‌دهند، زندگی آن‌ها را آسان‌تر کرده است. ما، همچنین، در زندگی حرفه‌ای خود دریافته‌ایم که در دسترس قراردادن این کتاب برای بیمارانمان، به‌عنوان مرجعی که آن را با خود به خانه ببرند، کمک ارزشمندی به عملکرد ما خواهد کرد. به ما گفته‌اند که این کتاب به برخی افراد کمک می‌کند تا احساس کنند که می‌توانند هر وقت به حمایت نیاز دارند بخشی از وجود ما را همراه خود داشته باشند!

در ویرایش چهارم این کتاب، چند مورد جدید اضافه شده است که امیدواریم طیف جدیدی از خوانندگان را در بر بگیرد و ابزارهای جدیدی را به همه ارائه کند. نخست، ما یک بخش در مورد تغذیه به روش کودک‌محور برای ازشیرگرفتن کودکان و شروع غذای جامد در فصل افزایش خورندگان غریزی اضافه کردیم. هدف ما کمک به والدین برای محافظت از خرد درونی فرزندانشان در مورد غذاخوردن است، که با آن متولد شده‌اند. همچنین، می‌خواهیم برای بهبود رابطهٔ گسسته‌ای که ممکن است والدین با فرزندان خود در مورد غذاخوردن داشته باشند توصیه‌هایی برای آن‌ها داشته باشیم. اگر همهٔ بچه‌ها بتوانند غذاخوردن غریزی خود را در طول زندگی‌شان حفظ کنند فوق‌العاده است!

دوم، فصل مربوط به پژوهش را که تأیید کنندهٔ فواید غذاخوردن غریزی است گسترده کرده‌ایم. در اصل، هنگامی‌که تئوری غذاخوردن غریزی را به‌وجود آوردیم، شواهدی از صدها مورد پژوهش را بررسی کردیم که علاوه بر تجربهٔ بالینی ما، در نهایت، اساس ده قاعده غذاخوردن غریزی را تشکیل داد. گرچه دیدگاه دست اول ما مبتنی بر شواهد است (به‌طور دقیق‌تر، الهام

گرفته از شـواهد)، اما این حرف به این معنی نیسـت که بگوییم، «مطالعات نشـان می‌دهد کـه غذاخـوردن غریزی نتیجه‌بخش اسـت.» که البتـه تا این اواخر چنین بوده است .

وقتی برای اولین بار کتاب *انقلابی علیه رژیم‌های غذایی* را نوشتیم فکر نمی‌کردیـم کـه این دیدگاه انگیره انجام مطالعات بسـیاری شـود. این اتفاق بـرای مـا واقعـاً هیجان‌انگیز اسـت! تاکنون بیـش از ۱۲۵ پژوهـش در مورد غذاخـوردن غریزی انجام شـده اسـت که چندین مـورد از آن‌ها همین حالا در دسـت انجام‌انـد. در ایـن ویرایش جدید از کتاب، مـا در مورد مطالعات جـذاب در مـورد آگاهـی درونـی، کـه زیربنـای غذاخوردن غریزی اسـت، بحـث می‌کنیـم. تعریف اصلی آگاهی درونی توانایـی ما برای درک فیزیکی احساسـاتی اسـت که از داخل بـدن به‌وجود می‌آیند و شـامل حالات بدنی مانند مثانهٔ پر یا ضربان سریع قلب و نشانه‌های سیری و گرسنگی می‌شوند. هر احساسی مانند اثرانگشت یک اثر منحصربه‌فرد در بدن دارد. وقتی ما از طریق آگاهی درونی به بدن خود گوش می‌دهیم گنجینه‌ای از اطلاعات برای رفـع نیازهای زیسـتی و روانی‌مان داریم. به‌بیان دیگر، کلمات، خواسـته‌ها، نیازهـا، و احساسـات ما با تجربهٔ مسـتقیم احساسـات در بدن مـا در همان لحظه گره خورده اسـت. اصول غذاخـوردن غریزی از طریق افزایش آگاهی درونـی یا با حذف موانع این «ابرنیـرو» کار می‌کند. موانع معمولاً در قالب قواعد، باورها، و افکار از ذهن انسان ناشی می‌شوند.

مـا در فرآینـد غذاخـوردن غریزی همچنان بـر رضایت‌منـدی، به‌عنوان یـک نیـروی محرکـه، تمرکـز کرده‌ایـم. خواهید دید کـه چگونـه دنبال‌کردن رضایت‌منـدی شـما در غذاخوردن عمیقـاً تمام اصول دیگر کتاب را شـکل می‌دهـد و همچنیـن اینکه سـایر اصـول چگونه بـر رضایتمندی شـما تأثیر می‌گذارنـد. سراسـر کتـاب به‌طـور کامـل بازنویسـی شـده اسـت. در طول سـال‌ها، ما نسبت به تأثیری که اعداد و ارقام بر خوانندگان می‌گذارند بسیار

حساس شده‌ایم. چنانچه اعداد مربوط به وزن، قد، یا اندازهٔ وعدهٔ غذا و توصیه‌ها باشند می‌توانند موجب مقایسه و برانگیختن احساسات منفی شوند. بنابراین، هرجا که امکان داشته است، اعداد حذف شده‌اند. علاوه بر اعداد، بیشتر حرف‌ها در مورد وزن حذف شده است؛ زیرا ما بر این باوریم که هرگونه تمرکز بر وزن فقط می‌تواند برچسب منفی در مورد وزن که در فرهنگ امروزه وجود دارد را ادامه دهد. این مشکل آنقدر فراگیر است که ما بخش‌هایی را در مورد فرهنگ رژیم گرفتن و برچسب زدن در مورد وزن اضافه کردیم. بنابراین حتی اگر شما به طرزی آگاهانه درگیر رژیم گرفتن نیستید هم می‌توانید تأثیرات این نگرش منفی را بر خودتان درک کنید!

حواستان باشد حتماً بخش جدید منابع کتاب *انقلابی علیه رژیم‌های غذایی* را بررسی کنید؛ زیرا اطلاعاتی در مورد منابع (ازجمله گروه خورندگان غریزی برخط ما، دستورالعمل غذاخوردن غریزی، و دستورالعمل غذاخوردن غریزی برای نوجوانان) ارائه می‌دهد تا ابزار و اطلاعاتی را در اختیار شما بگذارد که طی تجربهٔ غذاخوردن غریزی خود حمایت بیشتری دریافت کنید.

به‌علاوه، احساس کردیم که نگه‌داشتن پیوست با عنوان «رهنمودهای گام‌به‌گام» در این ویرایش از کتاب بسیار مهم است. در طی مسیر احیای خورنده غریزی درونی این خلاصه که به‌راحتی دردسترس است برای خوانندگان قدیمی و جدید مفید خواهد بود. اگر اولین‌باری است که با کتاب آشنا می‌شوید، می‌توانید انتخاب کنید که کتاب را به‌طور کامل بخوانید و سپس از خلاصه‌اش برای یادآوری آن استفاده کنید. خوانندگانی که از قبل با فرآیند غذاخوردن غریزی آشنا هستند می‌توانند از این بخش به‌عنوان راهی برای مرور مفهوم کتاب و به‌عنوان خلاصه‌ای مفید استفاده کنند، یا ممکن است تصمیم بگیرید که در مورد یک قاعده در هر نوبت بخوانید و سپس از بخشی از خلاصه که به آن اصل اشاره دارد برای تقویت تمرکز خود روی

هر مرحله استفاده کنید. (تنها یک چیز در مورد ترتیب اصول یادتان باشد: برخی از افراد ممکن است به‌سمت قاعده‌ای خاص کشش داشته باشند و بخواهند خارج از نوبت در مورد آن قاعده بخوانند. هیچ «راه دقیقی» برای درک غذاخوردن غریزی وجود ندارد ـ درحالی‌که کل کتاب را می‌خوانید، فقط به ندای درونی‌تان گوش دهید.) هر طوری این کتاب را می‌خوانید، ما امیدواریم که دستورالعمل گام‌به‌گام ابزار مفیدی برای موفقیت‌آمیزبودن غذاخوردن غریزی شما فراهم کند.

درپایان، مایلیم از افراد زیادی که در طول این سال‌ها افتخار ملاقات و همکاری با آن‌ها را داشته‌ایم تشکر کنیم. با اینکه ما در مسیر بهبود شما به شما مشورت داده‌ایم، شما معلمان ما بوده‌اید، شما به ما انگیزه داده‌اید که کارمان را ادامه دهیم و نسخهٔ چهارم *انقلابی علیه رژیم‌های غذایی* را منتشر کنیم. سپاس‌گزاریم!

مقدمه

اگـر امکان داشـت از هر رژیمی کـه می‌گیرید مثل برنامه پیمایش مسـافت در سـفرهای هوایـی هـر دفعه مالیات نقدی بگیرید، بیشـتر ما می‌توانسـتیم پول یک سـفر رفت و برگشـت به ماه را دربیاوریم! انتظار می‌رود اندازه بازار جهانی صنعت کاهش وزن تا سـال ۲۰۲۳ به ۲۷۸/۹۵ میلیارد دلار برسـد کـه می‌توانـد هزینهٔ سـفر نسـل‌های آینده را هم بـه ماه را تأمیـن کند. جالب اینجاسـت که به‌نظر می‌رسـد که ما به ماشـین‌هایمان بیشتر توجه می‌کنیم تا بـه خودمان. اگر ماشـینمان را بـرای تنظیم موتور به تعمیـرگاه ببریم و بعد از صرف زمان و پول ماشـین کار نکند احتمالاً خودمان را سـرزنش نمی‌کنیم. درعـوض، بـا این که ۹۵ درصـد تمام رژیم‌هـای غذایی با شکسـت مواجه می‌شـوند، آدم‌هـا تمایـل دارند خودشـان را سـرزنش کنند، نـه رژیم غذایی را! مسـخره نیسـت که با این نرخ بالای شکسـت رژیم‌های غذایی، در مورد ناکارآمد بودن رژیم‌گرفتن فکر نمی‌کنیم؟

خـوب! شکسـت دقیقـاً به چه معناسـت؟ به طور سـنتی در مـورد رژیم گرفتن این واقعیت گفته می‌شود که اکثر افرادی که رژیم می‌گیرند و وزن کم می‌کنند دوباره به وزن قبلی برمی‌گردند و بسیاری از آن‌ها حتی بیشتر از قبل وزن اضافه می‌کنند. (پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بالغ بر دو سوم مردم بیشتر از وزنی که از دست داده‌اند دوباره اضافه خواهند کرد!) تمرکز بر کاهش وزن

برای تعریف شکست رژیم غذایی نمی‌تواند مشکل ریشه‌ای را حل‌وفصل کند: چرا مردم اینقدر بر کاهش وزن تمرکز دارند؟ چرا به افراد لاغرتر نسبت به افراد چاق‌تر بهای بیشتری داده می‌شود؟ چرا مردم بر اساس عدد روی ترازو برای خودشان ارزش قائل می‌شوند؟ شکست در رژیم غذایی به آن معناست که، درک نمی‌کنیم آدم‌ها هر کدام اندازه و فرم بدنی خاص خودشان را دارند و هر کسی با این خصوصیات ارزشمند است. ما بدون توجه به این موضوع، برچسب منفی در مورد وزن را ترویج می کنیم. در این کتاب، می‌خواهیم اطلاعاتی را در اختیار شما قرار دهیم که ممکن است باعث شود دیگر خودتان و بدنتان را سرزنش نکنید. ما نظرات جدیدی ارائه می‌دهیم تا به شما کمک کند شخصیت خودتان و هر چیزی که شما را به خود واقعیتان تبدیل می‌کند ارزشمند بدانید.

درابتدا، وقتی‌که کار در مطب شخصی خود را شروع کردیم، ما (نویسندگان کتاب) یکدیگر را نمی‌شناختیم. با این حال، به‌طور جداگانه، تجربه مشاوره‌های بسیار مشابهی داشتیم که باعث شد در نحوهٔ کارمان تجدیدنظر کنیم. این مسئله به تغییر قابل‌توجهی در عملکرد ما انجامید و سال‌ها بعد انگیزهٔ به‌وجودآوردن این کتاب شد.

اگرچه ما مستقل از هم کار می‌کردیم، ناخودآگاه هرکدام‌مان قول داده بودیم، با دوری از تلهٔ پرداختن به «کنترل وزن»، کارمان را شروع کنیم. ما نمی‌خواستیم فرآیندی را تجویز کنیم که فقط برای شکست تنظیم شده است. با اینکه سعی می‌کردیم از مشاورهٔ کاهش وزن اجتناب کنیم، پزشکان مدام بیمارانشان را به ما ارجاع می‌دادند. به‌طور معمول، فشارخون یا کلسترول آن‌ها بالا بود. مشکلات پزشکی آن‌ها هرچه که بود، تصور می‌شد که کاهش وزن کلید اصلی درمان آن‌هاست. از آن‌جایی‌که می‌خواستیم به این بیماران کمک کنیم، به ذهن ما رسید که موضوع کاهش وزن را به‌شکل متفاوتی پیگیری کنیم: بیماران ما می‌توانند موفق شوند. آن‌ها می‌توانند جزو

آن گروه کوچک پنج‌درصدی موفق باشند. مسلماً، آگاهی ما هنوز در آن حد نبود که تأکید بر وزن را، که بیشتر جامعه درگیرش هستند، زیرسؤال ببریم. همچنین، در آن زمان مجموعهٔ مطالعاتی که در حال حاضر در اختیار داریم و میزان شکست و آسیب‌های ناشی از رژیم‌گرفتن را نشان می‌دهد وجود نداشت.

ما برنامه‌های غذایی کاملی را با توجه به علایق و بی‌میلی‌های بیماران، سبک زندگی، و نیازهای خاص آن‌ها ارائه کردیم. این برنامه‌ها بر اساس «رژیم جانشین پذیر» بودند که به‌طور گسترده پذیرفته شده بود و معمولاً برای برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی افراد دیابتی و کنترل وزن استفاده می‌شود. ما به آن‌ها گفتیم که این برنامه یک رژیم غذایی نیست؛ چون حتی در آن زمان هم می‌دانستیم که رژیم‌ها کارآمد نیستند. ما آن‌ها را توجیه کردیم که این برنامه‌های غذایی رژیم غذایی نیستند؛ چون بیماران می‌توانستند مرغ، بوقلمون، ماهی، یا گوشت بدون چربی را انتخاب کنند. آن‌ها می‌توانستند نان شیرینی، کلوچه، یا نان تست بخورند. اگر واقعاً شیرینی می‌خواستند، می‌توانستند یکی بخورند (نه پنج تا!). آن‌ها می‌توانستند با «غذاهای مجاز» فراوان سیر شوند، به‌طوری‌که هرگز احساس گرسنگی نداشته باشند. ما به آن‌ها گفتیم که اگر هوس خوردن غذای خاصی دارند می‌توانند آن را بدون احساس گناه بخورند. ولی با ملایمت و البته قاطعانه تأکید کردیم که پایبندی به برنامه‌های غذایی شخصی آن‌ها کمک می‌کند تا به اهداف خود برسند. هفته‌ها گذشت، و مراجعان ما مشتاق بودند ما را خوشحال کنند و برنامه‌های غذایی خود را دنبال می‌کردند. با این حال، متأسفانه مدتی بعد ما تماس‌هایی از سوی برخی از همین افراد دریافت کردیم که به ما می‌گفتند که چقدر دوباره به ما نیاز دارند. انگار وزنشان دوباره برگشته بود. تماس‌هایشان همراه با احساس شرمساری بود. آن‌ها دیگر نتوانسته بودند به برنامهٔ غذایی خود پایبند باشند. شاید آن‌ها به یک نفر ناظر نیاز داشتند.

شـاید به‌انـدازهٔ کافی قـدرت کنترل خود را نداشـتند یا شـاید در کنترل خود چندان خوب نبودند و احساس گناه و ضعف می‌کردند.

به‌رغـم «شکسـت» برنامه غذایـی، بیماران ما تمام تقصیرهـا را به گردن خود می‌انداختند. هرچه باشـد، آن‌ها به ما اعتماد داشتند ـ ما «متخصصان تغذیـهٔ معتبری» بودیم که به آن‌ها در کاهش وزن کمک کرده بودیم. بنابراین آن‌هـا کار اشـتباهی کـرده بودند، نه ما. با گذشـت زمان، مشـخص شـد که چیـزی بسـیار اشـتباه در این روند وجـود دارد. همهٔ اهـداف خیرخواهانهٔ ما صرفـاً بعضی تصورات بسـیار منفی و خودآگاهانه را کـه بیماران ما در مورد خودشـان داشـتند، تقویـت می‌کـرد ـ اینکـه آن‌هـا خودکنترلـی نداشـتند یا نمی‌توانسـتند ایـن کار را انجـام دهنـد. بنابراین آن‌ها بـد و تقصیرکارند. این موضوع به احساس گناه بیشتر و بیشتر و بیشتر منجر می‌شد.

این جا بود که هر دوی ما به نقطهٔ عطفی در مسیری که مشاوره می‌دادیم رسـیده بودیـم. چگونه می‌توانیـم از نظر اخلاقی مـواردی را به مردم آموزش دهیم که به‌نظر می‌رسـد منطقی و از نظر تغذیه‌ای درسـت اسـت، اما باعث چنین آشفتگی عاطفی شده است؟ از سوی دیگر، چگونه می‌توانیم حوزه‌ای از درمان را که چنین تأثیر عمیقی بر سلامت آیندهٔ بیمار دارد نادیده بگیریم؟ (یا اینطوری فکر کرده بودیم!)

همان‌طـور کـه با چنین مسـائلی دسـت‌وپنجه نرم می‌کردیـم، برخی از مقـالات پرطرفـدار و همچنیـن مطالعات علمی را بررسـی کردیـم که تغییر جهـت ۱۸۰ درجـه‌ای با هر نـوع رژیم غذایـی را پیشـنهاد می‌کردند (حتی متخصصـان تغذیه هـم آن را تأیید کرده بودند). برخی از متخصصانی که از طریـق بنیـان گذاری رویه‌ای غیر رژیمی راه را هموار کردند و در بین دیگران مـا را تحـت تأثیر قـرار دادند این افـراد بودند: جیـن آر. هرشـمن[1]، مددکار

1. .Jane R. Hirschmann

اجتماعی بالینی، کارل اچ. مانتر[1]، لیلا زافیروپولوس[2]، مددکار اجتماعی بالینی، سوزی اورباچ[3]، متخصص تغذیه، جانت پولیوی[4]، متخصص تغذیه، سی. پیتر هرمان[5]، متخصص تغذیه، لیان ال. برچ[6]، متخصص تغذیه. آن‌ها روشی برای خوردن پیشنهاد کردند که در آن همهٔ انتخاب‌های غذایی مجاز بود اما به تغذیه توجهی نمی‌شد. واکنش اولیهٔ ما نه فقط تردید زیاد در این روش بلکه ردکردن کامل آن بود. چگونه می‌توانستیم، به‌عنوان متخصصان تغذیه (با مدرک دانشگاهی!) که در مورد ارتباط بین تغذیه و سلامت آموزش دیده‌اند، روشی از غذاخوردن را تأیید کنیم که به‌نظر می‌رسید بنیاد دانش ما را به چالش می‌کشید؟

دعوا ادامه داشت. برنامه‌های غذایی «سالم» مردم را به فرهنگ رژیم غذایی و ناامیدی متناوب ناشی از آن وابسته نگه می‌داشت، با این حال نظریه «غذا خوردن در مقابل نیاز» که در کتاب‌های رایج روان‌شناسی در دههٔ ۶۰ میلادی توصیف شده بود تا اواخر دههٔ ۸۰ ناقص به‌نظر می‌رسید.

دست آخر، ما این دعوا را با ارائهٔ فرآیند غذاخوردن غریزی با ده قاعده حل کردیم. یک نکته ویژه برای متخصصان حوزه سلامت: ما فهمیدیم که این تضاد یا ناهماهنگی شناختی تجربه‌ای رایج در میان متخصصان حوزه سلامت است؛ زیرا آن‌ها برای مراقبت‌های سلامت با محوریت وزن آموزش دیده‌اند، به‌طوری‌که وزن افراد تعیین‌کنندهٔ سلامت آن‌هاست. سلامتی خیلی فراتر از چیزی است که می‌خورید. رابطه شما با غذا، سلامت روان، عوامل اجتماعی تعیین‌کنندهٔ سلامت مواردی است که می‌توانیم نام ببریم. علاوه بر این، وزن بدن مدل رفتاری نیست. درابتدا، کار از چیزهای بسیاری

1. Carol H. Munter
2. Lela Zaphiropoulos
3. Susie Orbach
4. Janet Polivy
5. C. Peter Herman
6. Leann L. Birch

که قابل یادگیری نیست شروع می‌شود و در آخر هم به ایجاد احساسات ناخوشایند ختم می‌شود. بدانید که فقط شما با این مشکل دست و پنجه نرم نمی‌کنید.

کتاب ما پُلی بین جنبش رو به رشد ضدرژیم غذایی و جامعهٔ سلامت برقرار کرد. چگونه شما پارادوکس بین موضوع خوردن غذاهای غیرمجاز و همچنان تغذیهٔ خوب داشتن و درعین‌حال رژیم غذایی نداشتن را برطرف می‌کنید؟ ما در این کتاب آن را به شما می‌گوییم.

چنانچه شما هم مانند بسیاری از مراجعان ما باشید، از رژیم‌گرفتن و پیروی از رژیم غذایی و برنامه‌های غذایی سفت‌وسخت رژیمی خسته شده‌اید و درعین‌حال از غذاخوردن وحشت دارید. اکثر مراجعه‌کنندگان ما درحالی پیش ما می‌آیند که از بدن خود ناراضی‌اند. کتاب *انقلابی علیه رژیم‌های غذایی* راه جدیدی برای غذاخوردن ارائه می‌دهد که در نهایت برای ذهن و بدن شما بی‌دردسر و سالم است. غذاخوردن غریزی فرآیندی است که قید رژیم غذایی را می‌زند (که فقط می‌تواند به محرومیت، سرکشی و افزایش مجدد وزن منجر شود). این به‌معنای بازگشت شما به ریشه‌هایتان و اعتماد به بدن و نشانه‌های آن است. این کتاب نه‌تنها رابطهٔ شما با غذا را تغییر می‌دهد، بلکه زندگی شما را تغییر می‌دهد. درواقع، بسیاری از مراجعان ذکرشده در این کتاب صرفاً با هدف کاهش وزن به ما مراجعه کردند. حتی اگر به ناراحتی بدنی یا عاطفی اشاره کرده‌اند، اعتقاد داشتند که آنقدر که باید خوب نیستند، مگر اینکه وزن خود را کم کنند. آن‌ها در نهایت یاد گرفتند که باید این‌جا و اکنون آرامش داشته باشند و قدردان نعمت‌های خود باشند.

ما افراد را به‌دلیل تمایلشان به کاهش وزن قضاوت نمی‌کنیم. تمایل آن‌ها برای کاهش وزن نتیجهٔ فرهنگ رژیم‌گرفتن است که همه‌جا شایع و مشکل‌زاست. گرایش آن‌ها به کاهش وزن درواقع مجموعه‌ای اجتماعی

از اعتقـادات، پیام‌هـا، و رفتارهاسـت که ارزش بیشـتری بـرای وزن و ظاهر افراد نسبت به خوب زیستن آنان قائل می‌شود و متأسفانه رایج و عادی شده اسـت. فرهنـگ رژیم‌گرفتن، درحالی‌که بعضی غذاهـا را بد جلوه می‌دهد و بـر ارزش بعضی دیگر می‌افزاید، به لاغری عینیت می‌بخشـد و آن را معادل سـلامتی و مزیـت اخلاقـی می‌داند. بعید اسـت حتی یـک روز را هم بدون شنیدن گفت‌وگو، دیدن تبلیغات، یا مشاهدهٔ مطالبی در شبکه‌های اجتماعی در مورد شیوه‌های کوچک‌کردن اندازه بدن سپری کنید. متخصصان سلامت از فرهنـگ رژیم‌گرفتـن در امان نیسـتند. تا جایی که بعضـی از متخصصان سـلامت برای بیمـاران رژیم‌های محدودیت انرژی یـا محدودیت کلی یک گروه غذایی در نظر می‌گیرند. با اینکه حتی یک پژوهش هم وجود ندارد که تأیید کند این رژیم‌ها در بلندمدت قابل‌تحمل و مؤثر یا بدون ضرر هسـتند. متأسـفانه، متخصصان حـوزه سـلامت اصلی‌ترین افرادی‌اند کـه به نگرش منفی کاهش وزن دامن می‌زنند.

مشـکل اینجاسـت کـه تمرکز بر روی کاهـش وزن توانایی شـما را برای ارتباط با نشـانه‌های غذاخوردن غریزی بدنتـان مختل می‌کند. وقتی بر وزن تمرکز می‌کنید، این موضوع توجه شـما را بیشـتر به اندازه‌گیری‌های خارجی بـرای غذاخـوردن، مانند وعدهٔ غذایی و حجم غـذا، جلب می‌کند تا ارتباط شـما بـا نشـانه‌های درونی‌تـان. (به همیـن دلیل اسـت که ما دوسـت داریم بگوییم که غذاخوردن غریزی یک کار درونی است.) درعوض، تمرکز شما بـر پیشـرفت روزانه‌تان، مانند رضایت بیشـتر از وعده‌هـای غذایی و حضور طولانی‌تر برای صرف غذا و زندگی، به شما حس تعلقی می‌دهد که می‌تواند منتهی به احساس شادمانی و خوب زیستن شود.

امـا قبـل از آنکه شـروع کنیم، می‌خواهیم هشـداری بدهیـم. این کتاب را دو خانـم سفیدپوسـت بـا جنسـیت مشـترک و مسـتقل و دارای امتیـاز لاغـری نوشـته‌اند که بابت موهبت‌های زیادی که هرکـدام به آن اذعان دارند

شـکرگزارند. هیچ‌کدام از ما با عدم امنیت غذایی یا برچسـب زدن در مورد وزن، کـه خیلـی از افرادی کـه این کتاب را مطالعه می‌کننـد تجربه کرده‌اند، سروکار نداشته‌ایم.

بسیار مهم است که با متخصصی کار کنید که هم غذاخوردن غریزی و هم ویژگی‌های خاصی را که بر شما تأثیر می‌گذارد، ازقبیل آسیب‌ها، درمان تغذیـه‌ای پزشـکی، اختـلالات غذاخـوردن، و بیماری‌های روانـی، آموخته باشـند. علاوه بر این، باید اذعان داشـت که بعضی از افراد به منابع موردنیاز برای یادگرفتن غذاخوردن غریزی دسترسی ندارند. ما اقرار می‌کنیم که حتی تمام دلایلی را که مانع دسترسی مردم به این منابع می‌شود نمی‌شناختیم. به صورت غریزی غذا خوردن یک مزیت است.

مـا آرزو داریم که رنجی که بسـیاری از افراد در ایـن دنیا تجربه می‌کنند وجـود نداشـت. ما در جهتـی فعالیت می‌کنیـم که جهان را بـه جای بهتری تبدیـل کنیم، جایی کـه امکانات غذا خوردن غریزی برای همه در دسـترس باشـد. این کتاب یک وسـیله اسـت و ما دائماً درحال یادگیری و تلاش برای فراگیری بیشتریم.

غذاخوردن غریزی سـاختار دلسـوزانهٔ مراقبت از غذاخوردن خود است کـه بـا تمام افراد بـا احترام و منزلت رفتـار می‌کند. ما به ارتباطی که شـما با بدن خود دارید و ارتباطی که ممکن اسـت بین ما به‌عنوان نویسندگان کتاب و شـما به‌عنوان خوانندگان کتاب وجود داشـته باشد بسیار توجه می‌کنیم. ما متواضعانه پذیرای نقطه‌نظرات شما برای بهترشدن نتیجه کارمان هستیم.

ما امیدواریم شما دریابید که غذاخوردن غریزی تغییری در زندگی شما ایجاد خواهد کرد ـ برای مراجعان ما این تغییر را ایجاد کرده است. درواقع، وقتی مراجعه‌کنندگان ما فهمیدند که ما این کتاب را می‌نویسیم خواستند که نکات سرنوشت‌سازی را با شما به‌اشتراک بگذارند:

«حتماً به آن‌ها بگو که اگر پرخوری داشته باشند، خواندن این کتاب می‌تواند تجربه‌ای مهم برایشان باشد؛ چون در نتیجهٔ پرخوری نکات زیادی در مورد افکار و احساسات خود خواهند آموخت.»

«به آن‌ها بگو که یک وقفهٔ کوتاه برای اینکه ببینند گرسنه‌اند به این معنا نیست که اگر فهمیدند گرسنه نیستند نمی‌توانند غذا بخورند. این فقط یک وقفهٔ کوتاه است که مطمئن شوند بدون فکر غذا نمی‌خورند. اگر به‌هرحال بخواهند غذا بخورند، می‌توانند.»

«وقتی من ویزیت می‌شدم حس می‌کنم که برای اعتراف نزد کشیش رفته‌ام. این حس تمام زمان‌هایی که عادت داشتم نزد متخصص رژیم‌درمانی بروم وجود داشت. پس از اینکه من را وزن می‌کرد باید به او می‌گفتم که چگونه گناه کردم. این حس از شما به من منتقل نشد بلکه ناشی از پلیس غذایی درونی من بود.»

«من فکر می‌کنم که بیرون زندانم. من آزادم و تمام‌وقت به غذا فکر نمی‌کنم.»

«گاهی عصبانی می‌شوم، چون غذا قدرت جادویی خود را از دست داده است. هیچ چیزی به‌اندازهٔ زمانی‌که غیرمجاز بود طعم خوبی ندارد. من به جست‌وجوی هیجان قبلی بودم که غذا به من می‌داد تا اینکه متوجه شدم که از غذاخوردن دیگر هیجانی در زندگی من ایجاد نمی‌شود.»

«انتخاب به‌همراه مجازبودن می‌آید ـ و انتخاب‌کردن بر اساس آنچه من می‌خواهم و نه آنچه فرد دیگری به من می‌گوید احساس قدرتمندی می‌دهد.»

«پس از دست‌کشیدن از پرخوری، من گاهی اوقات احساس آرامش بیشتر و گاهی احساس خشم کردم. من تشخیص دادم که غذا بر احساسات بد من سرپوش می‌گذاشت. همچنین، احساسات خوب من را می‌پوشاند. من ترجیح می‌دهم که احساس خوب یا بد داشته باشم تا اینکه اصلاً احساسی نداشته باشم.»

«وقتی دیدم چقدر از رژیم غذایی و غذاخوردن برای کنارآمدن با زندگی استفاده می‌کنم، متوجه شدم که اگر بخواهم غذا را به‌عنوان سبک مقابله‌ای کنار بگذارم، باید بعضی از استرس‌های زندگی‌ام را تغییر دهم.»

«بعضی‌اوقات روزهای گرسنگی دارم و بعضی وقت‌ها روزهای سیری. بسیار خوشایند است که گاهی اوقات بیشتر غذا بخوری و احساس گناه نکنی که برخلاف برنامه‌ات پیش رفته‌ای.»

«وقتی غذایی را می‌بینم که قبلاً محدودیت داشت، بسیار خوشحال می‌شوم. حالا من فکر می‌کنم آن غذا مجاز است، آنجاست و مال من است.»

«من بسیار خوشحالم که شما این کتاب را می‌نویسید، این کتاب به من کمک می‌کند که آنچه را انجام می‌دهم توضیح دهم. همهٔ آنچه می‌دانم آن است که این کتاب کارآمد است.»

«وقتی من در اندیشهٔ رژیم گرفتن هستم، نمی‌توانم در مورد مشکلات زندگی واقعی‌ام فکر کنم.»

«روش غذاخوردن غریزی بهترین راه مراقبت از خود در تمام زندگی من تا به الان بوده است.»

توجه: ما قبول داریم که جنسیت یک طیف است و در این نسخه از کتاب *انقلابی علیه رژیم‌های غذایی* از زبان و ضمائر خنثی از نظر جنسیت استفاده شده است. مگر آنکه منظور فرد خاصی باشد که ضمایر آن مشخص شده است!

فصل ۱
پشتوانهٔ علمی غذاخوردن غریزی

هنگامی‌کـه مـا فرضیهٔ غذاخـوردن غریـزی را طرح کردیم، شـواهد حاصل از صدهـا پژوهش را بررسـی کردیم که علاوه بر تجربـهٔ بالینی ما در نهایت ده قاعـده غذاخوردن غریزی را شـکل داد. امروزه، بـا بیش از ۱۲۵ پژوهش منتشرشده که فواید غذاخوردن غریزی را نشان می‌دهد و با توجه به پذیرش روزافزون این نوع غذاخوردن به‌عنوان سبکی منعطف که بر سلامت روحی و بدنی تأثیر مثبت دارد، می‌توان گفت که غذاخوردن غریزی موضوعی استوار و منطقی اسـت. تصمیم گرفتیم که با ارائهٔ تعدادی از مطالعات اثبات‌کنندهٔ فرآینـد، فوایـد و خصوصیات غذاخوردن غریزی آغاز کنیم تا به شـما نمایی کلی از تغییراتی را نشان دهیم که ممکن است پس از احیای دوبارهٔ غذاخور غریزی درونی‌تان در زندگی شما روی دهد.

برای لیست کامل تحقیقات منبع مطالعات غذاخوردن غریزی را ببینید.

رسانه‌ها علاقهٔ عمومی و علمی را برمی‌انگیزند

اگرچه کتاب ما نخستین‌بار در سال ۱۹۹۵ منتشر شد نقطهٔ اوج کار ما برای تحقیق و جلب نظر عموم ده سال بعد بود. آغاز کنندهٔ آن انتشار دو پژوهش در مورد غذاخوردن غریزی بود که توجه رسانه‌های جهانی را برانگیخت.

در سال ۲۰۰۵ یک استاد علوم سلامت در دانشگاه بریگام یانگ، به‌نام استیون هاکس، و همکارانش یکی از اولین تحقیقات انجام‌شده برای بررسی غذاخوردن غریزی در کالج دانشجویان را منتشر کردند[1]. این پژوهشی کوچک بود که نشان می‌داد زنانی که در آزمون غذاخوردن غریزی طرح شده توسط هاکس و همکارانش امتیاز بالایی نسبت به دیگران داشتند، سطح چربی خونی پایین‌تری دارا بودند و در کل خطر بیماری قلبی در آنان کاهش می‌یافت. به بیان دیگر، خورندگان غریزی شاخص‌های سلامت بهتری را به نمایش می‌گذاشتند. این پژوهش توجه رسانه‌ها را جلب کرد. خیلی زود، پس از آن، دکتر هاکس و من در برنامهٔ *امروز*[2]، که در مورد غذاخوردن غریزی بحث می‌کرد، حضور یافتیم. دکتر هاکس چندین مصاحبهٔ دیگر با سی‌ان‌ان[3]، ام‌اس‌ان‌بی‌سی[4]، و *واشنگتن‌پست*[5] انجام داد.

1. Hawks et al. 2005
2. *Today*
3. CNN
4. MSNBC
5. *Washington Post*

تعریف علمی و اندازه گیری غذاخوردن غریزی

در سال ۲۰۰۶، دکتر تریسی تیلکا از دانشگاه ایالتی اوهایو پژوهشی تأثیرگذار را، که روی ۱۳۰۰ زن دانشجو انجام شده بود منتشر کرد. در این پژوهش سه ویژگی کلیدی غذاخوردن غریزی موردتأیید قرار گرفت[1].

۱. در هنگام گرسنگی اجازه دارید از هر غذایی بدون قید و شرط بخورید.
۲. به دلایل فیزیکی و جسمی غذا بخورید نه به دلایل احساسی .
۳. برای تعیین این که چه زمانی و چه مقدار غذا بخورید به نشانه‌های سیری و گرسنگی درونی خود اعتماد کنید .

پژوهش تیلکا اقدامی بزرگ بود چراکه برای ارزیابی و تأیید ویژگی‌های کلیدی غذاخوردن غریزی چهار تحقیق پشت سرهم انجام گرفت. در اولین بخش تحقیق، تیلکا آزمون غذاخوردن غریزی را برای سنجش و تشخیص خورندگان غریزی بررسی و اعتبار سنجی کرد.

در مرحله بعد، زنان دانشجو آزمون غذاخوردن غریزی را، به‌همراه مجموعه‌ای از سایر آزمایش‌ها، تکمیل کردند تا ارتباط بین غذاخوردن غریزی و چندین شاخص نشان‌دهندهٔ سلامت روحی، هوشیاری بدن، و نشانه‌های اختلال غذاخوردن موردارزیابی قرار گیرد.

زنانی که در آزمون غذاخوردن غریزی امتیاز بالا گرفتند به‌عنوان خورندگان غریزی شناخته شدند. آن‌ها در مقایسه با زنانی که در این آزمون امتیاز کمی گرفتند بدون این که آرمان لاغر بودن را ذهن خود داشته باشند، رضایت بیشتری از بدنشان داشتند. این موضوع نشان داد که کمتر احتمال دارد خورندگان غریزی ارزش خود را بر مبنای لاغربودن تعیین کنند. امتیاز کلی آزمون غذاخوردن غریزی به‌طور مثبت با عزت نفس، رضایت از زندگی، خوش‌بینی، و سازگاری وابستگی داشت.

1. Tylka 2006

در سال ۲۰۱۳، تیلکا مقیاس غذاخوردن غریزی را با پژوهش بزرگ‌تری روی ۱۴۰۵ زن و ۱۱۹۵ مرد به‌روزرسانی کرد. این پژوهش ویژگی چهارم خورندگان غریزی، یعنی همبستگی انتخاب غذا و بدن، را هم اعتبار سنجی کرد که اصول اعتدال در تغذیه و این موضوع که چگونه غذا در بدن شما احساس می‌شود را بازتاب می‌دهد[1]. گفتنی است که این نخستین‌بار بود که آزمون برای مردان انجام شد.

به ویژه این که تیلکا و هاکس به‌طور مستقل ابزار متفاوتی برای برآورد ویژگی‌های غذاخوردن غریزی ارائه و تأیید کردند.

آزمون غذاخوردن هاکس چهار جزء دارد:

۱. غذاخوردن درونی (غذاخوردن بر مبنای نشانه‌های درونی است).
۲. غذاخوردن بیرونی (غذاخوردن بر مبنای دخالت بیرونی مانند حس وحال، جامعه و در دسترس بودن غذاست).
۳. ضد رژیم غذایی (غذاخوردن بر مبنای رژیم‌های غذایی، شمارش کالری، یا تمایل برای کاهش وزن نیست).
۴. مراقبت از خود (پذیرش بدن، مراقبت از بدن صرف‌نظر از اندازهٔ بدن).

امروزه، آزمون غذاخوردن غریزی تیلکا پرکاربردترین آزمون در مطالعات غذاخوردن غریزی است. هر دو آزمون ارزیابی غذاخوردن غریزی تیلکا نشان داد که خورندگان غریزی آگاهی درونی بیشتری دارند. این مفهوم به‌واقع بسیار مهم است؛ زیرا بخشی از پشتوانهٔ علمی برای فرآیند غذاخوردن غریزی است. پس، بیایید آن را موشکافی کنیم.

آگاهی درونی ابرنیروی شماست: زیربنای غذاخوردن غریزی

آگاهی درونی. آگاهی درونی توانایی درک احساسات جسمانی است که از درون بدن شما برمی‌خیزند. این آگاهی تجربه‌ای مستقیم است. حسی

1. Tylka and Kroon Van Diest 2013

کـه در همیـن لحظه احسـاس می‌شـود و مربوط به گذشـته و آینده نیسـت، همین الان اتفاق می‌افتد. شـامل حالات ساده مانند احساس پُرشدن مثانه، نشـانه‌های گرسـنگی و سـیری و حـس هـر احسـاس عاطفی می‌شـود. هر احساسی دارای یک حس جسمانی منحصربه‌فرد در بدن است. هنگامی‌که احساسـات جسمانی خود را درک می‌کنید، اطلاعات مفیدی برای کمک به رفع نیازهای روحی و بیولوژیک خود به‌دسـت می‌آورید. درواقع، مطالعات روبه‌رشـدی وجود دارد که نشـان می‌دهد آگاهی درونی عمیقاً در سـلامت جسمانی و روانی شما دخیل است[1].

دانشـمندی به‌نام آ. د. (باد) کریگ در کتاب تأثیرگذار خود: *احساسـت چیسـت: لحظـه‌ای درون‌نگرانه بـا جنبه عصب‌شـناختی خودتـان*[2]، لحظهٔ درک این حس را به‌عنوان «لحظهٔ احساسـی سراسـری» توصیف می‌کند که وضعیت کنونی تمام احساسـات ماسـت و بیانگر خودِ احساسی ماست. ما فکر می‌کنیم این موضوع بخشـی از دلیلی است که افراد غذاخوردن غریزی را تغییردهندهٔ زندگی توصیف می‌کنند. آن‌ها در سـطح بسـیار عمیقی دوباره به حس خودآگاهی خود متصل می‌شوند.

در نهایت، غذاخوردن غریزی فرآیندی فردی برای توجه به سلامت بدن از طریق گوش‌سپردن و پاسخ‌دادن به پیام‌های مستقیم بدن برای رفع نیازهای شماسـت. اصول غذاخوردن غریزی یا بـا تقویت آگاهی درونی یا با حذف موانـع درک و پاسـخ به احساسـات حس‌شـده در بدن عمل می‌کنـد. موانع معمولاً ناشـی از ذهن و به شـکل قواعد، باورها، و تفکرات است (جدول ۱ را ببینید).

چالشـی کـه امـروزه در فرهنـگ رژیـم غذایی وجـود دارد آن اسـت که بسیاری از مردم به احساسات بدن خود اهمیت نمی‌دهند، چه رسد به اینکه

1. Quadt et al. 2018
2. *How Do You Feel: An Interoceptive Moment with Your Neurobiological Self*

بـه آن‌هـا اعتماد کننـد. درعوض، بر مبنـای عوامل بیرونی غـذا می‌خورند ـ یعنی غذاخوردن بر اسـاس قواعد و برنامه‌های غذایی، که در نهایت سـبب آشـفتگی بین مغز و بدن می‌شـود. آگاهی درونی مبتنی بر احسـاس درونی است که فعالیتی داخلی است. به همین دلیل است که استفاده از روش‌های خارجی برای غذاخوردن مانند شمردن مواد مغذی پرمصرف[1]، کالری‌ها، یا امتیازات به شما کمک نمی‌کند تا با بدنتان ارتباط برقرار کنید.

حساسـیت درونی. پژوهشـی اسـتثنائی در آلمان یک سؤال مهم مطرح کـرد: چگونـه بفهمیم یک نفـر توانایی غذاخـوردن غریـزی دارد[2]؟ از آن‌جا کـه آگاهـی درونـی مکانیسـمی کلیـدی بـرای غذاخـوردن غریزی اسـت، پژوهش‌گران تصمیم گرفتند از آزمون تسـت ضربان قلب که معیار طلایی و استاندارد حساسیت درونی است استفاده کنند. لغت مؤثر در اینجا «ادراک اسـت.» پژوهش‌گران افراد را به الکترودهایی وصل کردند که به‌طور مستقل ضربان قلب آن‌ها را اندازه‌گیری می‌کرد. در همین حال، آن‌ها به افراد آموزش دادند که ضربان قلب خود را صرفاً با ادراک خود (بدون گذاشـتن انگشـت روی نبـض) بشـمارند. درواقـع، افـرادی که امتیـاز بیشـتری در غذاخوردن غریزی داشتند دقت عمل بیشتری در ادراک ضربان قلب خود داشتند. برای کسـانی که می‌خواهند دربارهٔ نحوهٔ انجام این کار بیشـتر بدانند، ما فعالیت ضربان قلب ادراکی را در *کتاب انقلابی علیه رژیم‌های غذایی*[3] گنجانده‌ایم. (نکته مهم: اگر تجربه آسـیب شـدید جسـمی یا گسسـته شـدن از بدن خود داشـته باشید، این مسـئله نیاز به تحلیل بیشتری دارد. برحسب شرایط شما، مشاوره با یک متخصص در زمینهٔ آسیب شدید جسمی و غذاخوردن غریزی می‌تواند مهم باشد.)

پاسـخگویی درونی. آگاهی بدنی به‌خودی خود تنها بخشـی از فرآیند

1. Macronutrients
2. Herbert et al. 2013
3. *Intuitive Eating Workbook*

تبدیل شدن به خورنده غریزی است. شیوه‌ای که فردی به احساسات درونی‌اش ارزش و پاسخ می‌دهد به‌عنوان پاسخگویی درونی شناخته می‌شود. تصور کنید که بهترین دوست شما در می‌زند تا خبری خوبی به شما دهد. با این که صدای در زدن را می‌شنوید، به خودتان زحمت نمی‌دهید که بگذارید وارد شود. موضوع موردنظر ما پاسخگویی است. یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ نشان داد که خورندگان غریزی بیشتر بدن خود را درک می‌کردند و پاسخگویی درونی بیشتری داشتند. همهٔ این چیزها با هم ارتباط دارند.

گفتنی است که شناخت بدن عامل تعدیل‌کنندهٔ پاسخ افراد به پیام‌های بدنشان است. با این همه، چالش فرهنگی این است که برچسب زدن در مورد وزن، همراه با تأثیر مردسالاری و سیاست‌های مراقبت سلامت، ما را نسبت به بدنمان و نشانه‌هایش بی‌اعتماد کرده است. وقتی متخصصان حوزه سلامت یا دانشمندان با کار (یا پژوهش) ما آشنا نیستند، لازم است که ما ابتدا آگاهی درونی را توضیح دهیم. به‌نظر می‌رسد این موضوع توجه آن‌ها را جلب می‌کند و آن‌ها درستی غذاخوردن غریزی و ارتباط گرفتن با آن را می‌فهمند.

جدول ۱. قواعد غذاخوردن غریزی و آگاهی درونی

آگاهی درونی شما را بهبود می‌بخشد.	*موانع مقابل آگاهی درونی را حذف می‌کند.*
به گرسنگی خود ارج بنهید. به سیری خوداحترام بگذارید. عامل رضایت‌مندی را پیدا کنید. تحرک داشته باشید ـ تفاوت را حس کنید.	نگرش منفی رژیم غذایی را رها کنید. با غذا آشتی کنید. پلیس غذایی درون خود را به چالش بکشید. با احساسات خود با مهربانی روبه‌رو شوید. به بدن خود احترام بگذارید. سلامتی خود را با میانه روی در خوراک محترم بشمرید

مطالعاتی که فواید و ویژگی‌های غذاخوردن غریزی را نشان می‌دهند

منافع کلی غذاخوردن غریزی

پژوهشی که بیست‌وچهار مقالهٔ منتشرشده بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۵ را مرور کرده بود نشان داد غذاخوردن غریزی با فواید زیر ارتباط دارد[1]:

- قدردانی و رضایت‌مندی بیشتر از بدن
- عملکرد احساسی مثبت
- رضایت بیشتر از زندگی
- عزت‌نفس بی‌قید و شرط و خوش‌بینی
- پایداری روانی
- انگیزهٔ بیشتر برای ورزش، زمانی که تمرکز بر روی لذت است تا احساس گناه یا ظاهر

علاوه بر این، غذاخوردن غریزی به‌طور معکوس با اختلال در غذاخوردن، رژیم‌گرفتن، آگاهی درونی ضعیف و نهادینه کردن آرمان لاغری ارتباط دارد.

نوجوانان

سالی داکندورف[2] و همکارانش آزمون غذاخوردن غریزی تیلکا را برای بیش از پانصد نوجوان دبیرستانی برگزار کردند. گروه داکندورف یکی دیگر از مؤلفه‌های کلیدی غذاخوردن غریزی را شناسایی کردند ـ اعتماد؛ مانند اعتمادکردن به نشانه‌های ذاتی گرسنگی و سیری. به‌بیان‌دیگر، آگاهی از نشانه‌های گرسنگی و سیری کفایت نمی‌کند. کسانی که در این گروه سنی به صورت غریزی غذا می‌خورند به بدنشان اعتماد می‌کنند که به آن‌ها بگوید

1. Ricciardelli 2016
2. Sally Dockendorff

چـه زمانی و چه مقدار غـذا بخورند. با توجه به ذهنیتی که به طور روزافزون در حـال هیـولا سـاختن از غـذا و وزن اسـت، اعتمادسـازی ممکن اسـت ویژگـی مهمی بـرای خورندگان غریزی صرف‌نظر از سنشـان باشـد. گفتنی اسـت داکنـدورف یافته‌هایـی را گـزارش کرد که مشـابه نتایج تیلـکا بر روی زنان دانشـجو بـود. نوجوانانی کـه در آزمون غذاخوردن غریـزی داکندورف امتیاز بیشتری داشتند: (آ) کمتر آرمان لاغری را در خود نهادینه کرده بودند؛ (ب) نارضایتی کمتری از بدنشان داشتند؛ (پ) و مشکلات روحی کمتری داشـتند. کسـانی کـه به صورت غریـزی غـذا می‌خورند، امتیـاز رضایت از زندگی بیشـتری داشـتند و خلق‌وخوی بهتری را تجربه کرده بودند. این یافته بسـیار باارزش اسـت؛ چون نوجوانان، بیشتر نسـبت به نوسانات هورمون‌ها و فشـار هم‌سـالان خـود بـرای تناسـب‌اندام، آسـیب‌پذیرند کـه می‌تواند بر خلق‌وخو و رضایت‌مندی آن‌ها از زندگی تأثیر بگذارد.

ویژگی‌های سلامت در انتخاب‌های غذایی خورندگان غریزی

بعضـی منتقدان نگرانی‌هایی را در مورد یکی از مؤلفه‌های کلیدی غذاخوردن غریـزی ـ اجازهٔ غذاخوردن بی‌قید و شـرط و خوردن هـر آنچه می‌خواهید در زمـان گرسـنگی ـ بیان می‌کننـد. آن‌ها ادعا می‌کنند که اگر مردم مجاز باشـند کـه هرچـه می‌خواهنـد بخورند این کار سـبب رژیم غذایی ناسـالم و افزایش وزن آن‌ها می‌شـود. برای بررسی این اختلاف‌نظر اسمیت و هاکس[1] پژوهشی را طراحـی کردنـد و ۳۵۰ دانشـجوی دختـر و پسـر را در آن شـرکت دادنـد و ویژگی‌هـای سـلامت در انتخاب‌هـای غذایی خورنـدگان غریـزی را ارزیابی کردنـد. برخـلاف انتظـار منتقـدان، دانشـجویانی کـه در آزمـون غذاخوردن غریزی هاکس امتیاز بیشـتری داشـتند، رژیم غذایی متنوع‌تر و شـاخص تودهٔ بدنی پایین‌تری داشـتند. علاوه بر این، هیچ ارتباطی بین غذاخوردن غریزی و

1. Smith and Hawks 2006

مقدار «غذای ناسالم» مصرف شده در رژیم غذایی وجود نداشت. به عبارت دیگر، خورندگان غریزی وعده‌های غذایی نامتعادلی نداشتند. آن‌ها گزارش دادند که از غذاخوردن خود لذت بیشتری می‌برند. جالب اینجاست که پسران بیشتر از دختران به‌عنوان خورندگان غریزی رتبه‌بندی شدند. (به‌ترتیب ۱۷۳ و ۱۲۴ دانشجو). پژوهش علمی دیگری ارتباط بین غذاخوردن غریزی و شاخص‌های سلامتی را ارزیابی و مشخص کرد که غذاخوردن غریزی با بهبود فشارخون، چربی‌های خون، و رژیم غذایی همبستگی دارد[1].

یک نکته در مورد شاخص تودهٔ بدن (BMI): شاخص تودهٔ بدنی مشکلات بسیاری دارد؛ زیرا به‌طور صحیح وضعیت سلامت را منعکس نمی‌کند. درواقع شاخص ضعیفی برای تعیین سلامت است. پژوهش‌های اولیه نشان داده‌اند که غذا خوردن غریزی با ثبات وزن ارتباط دارد، که ممکن است شاخص مهمی برای سلامت باشد. در مقابل افت و خیز وزن (افزایش و کاهش مکرّر وزن) ممکن است خطر ابتلا به بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ را افزایش دهد[2].

در بعضی افراد، ممکن است کاهش وزن از عوارض جانبی پیروی از اصول غذاخوردن غریزی باشد؛ مخصوصاً اگر غذاخوردن غریزی به آن‌ها کمک کرده باشد که نیازهای خودمراقبتی‌شان را برآورده کنند. بااین‌حال، ترویج غذاخوردن غریزی برای کاهش وزن نادرست است؛ چراکه سبب تخریب فرآیند و تداخل با آن می‌شود. زیرا غذاخوردن غریزی یک فرآیند درونی است، درحالی‌که تمرکز بر وزن بدن مبنای خارجی دارد. همچنین، برخلاف فلسفهٔ «سلامت با هر اندازه بدن» است و برچسب زدن در مورد وزن را تقویت می‌کند. پژوهش سه‌سالهٔ آینده‌نگر جدیدی این مشکل را شرح می‌دهد.

1. Van Dyke & Drikwater 2014
2. Bacon and Alpharmor 2011

زنانی که تلاش داشتند کاهش وزن داشته باشند، در سال سوم، در مقایسه با امتیاز اولیهٔ خود از آزمون غذاخوردن غریزی، کاهش امتیاز داشتند[1]. به علاوه، این دسته از زنان پرخوری بیشتری داشتند که با اصل تحقیق که رژیم غذایی را با پرخوری مرتبط می‌دانست مطابقت داشت.

هدف اصلی غذاخوردن غریزی ایجاد رابطه‌ای سالم بین غذا، مغز، و بدن است. غذاخوردن غریزی رویکردی خنثی نسبت به وزن دارد؛ به این معنا که تمرکز بر اندازهٔ بدن نیست، بلکه بیشتر بر بهبود رابطهٔ شما با غذاست.

سلامت و خوب زیستن

روان‌شناسی سلامت مثبت، جنبه‌های مثبت بیشتری از خصوصیات فرد، مانند شادمانی، خوشحالی، و قدرشناسی را نشان می‌دهد و از طریق چندین مطالعه نشان داده است که میزان سلامت و خوب زیستن در آینده را پیش‌بینی می‌کند. علاوه بر این، با گذشت زمان این اثرات انباشته و ترکیب می‌شوند و آدم‌ها را سالم‌تر، از لحاظ اجتماعی یکپارچه‌تر، تاثیرگذارتر، و انعطاف‌پذیرتر می‌کند. همچنین، فواید مرتبط با سلامت جسمانی بیشتری از این حالات ثبت شده است که نشان می‌دهد سطح پایین‌تری کورتیزول بر اثر استرس و التهاب کمتر ترشح می‌شود. مطالعهٔ تیلکا و ویلکاکس[2] بر روی ۳۴۰ زن دانشجو نشان داد دو هستهٔ ساختاری غذاخوردن غریزی (۱) خوردن به‌دلیل جسمانی نه به‌دلیل روحی، و (۲) اعتماد به نشانه‌های درونی گرسنگی و سیری برای تعیین زمان غذاخوردن و مقدار غذاخوردن، به‌شکل منحصربه‌فردی به آرامش روانی کمک می‌کند؛ ازجمله: خوش‌بینی، پایداری روانی (شاخص انعطاف‌پذیری، یا توانایی بهبودیافتن بعد از

1. Leong and Gary 2016
2. Tylka and Wilcox 2016

موقعیت‌های دشـوار)، توجه بی‌قید و شـرط به خود، احسـاس مثبت و حل مشکلات اجتماعی را به دنبال دارد .

یافته‌هـای ایـن پژوهـش بـر اهمیـت توانایـی افـراد بـرای تشـخیص احساساتشـان و نشانه‌های زیستی گرسنگی یا سـیری و توجه به آن‌ها تأکید می‌کنـد؛ زیرا تشـخیص این حـالات و آگاهی از آن‌ها به‌طـور ویژه با خوب زیسـتن مرتبط اسـت. ایـن یافته‌ها بسـیاری از قواعد غذاخـوردن غریزی را تأیید می‌کند (گرسـنگی خود را ارج بنهید، به سـیری خود احترام بگذارید، بـا احساسـات خود با مهربانی روبه‌رو شـوید،نگرش منفـی رژیم غذایی را رهاکنید).

اختـلالات غذا خـوردن. مطالعه‌ای در آلمان به‌طـور خاص به ارتباط بین غذاخوردن غریزی و افرادی که طیفی از اختلالات غذاخوردن را داشتند پرداخـت. این مطالعه نخسـتین شـواهد را بـرای کاهش امتیـاز غذاخوردن غریزی در اشـخاصی که اختلالات غذاخوردن دارند فراهم کرد و نشـان داد امتیاز غذاخوردن غریزی می‌تواند ابزار مفیدی برای نظارت بر روند بهبودی این افراد باشـد. این مطالعه با سـایر پژوهش‌هایی که نویددهندهٔ به‌کارگیری غذاخـوردن غریزی در پیش‌گیـری و درمان اختلالات غذاخوردن هسـتند، مطابقـت دارد. همین‌طور مطالعـه‌ای روی ورزش‌کاران حرفه‌ای بازنشسـته نشـان می‌دهـد کـه غذاخوردن غریـزی ممکن اسـت به کاهـش اختلال در غذاخـوردن کمـک کند و بـه ورزش‌کاران امکان دهـد تا دوباره یـاد بگیرند کـه چگونه پس از کنارگذاشـتن ورزش، به سـیگنال‌های بدن خـود در مورد گرسنگی و سیری اعتماد کنند[1].

امیدوارکننده‌تریـن مطالعـهٔ انجام‌شـده تاکنـون این سـؤال را پرسـید: آیا بیمـاران دارای اختـلالات غذاخـوردن می‌توانند بیاموزند کـه به‌طور غریزی

1. Plateau et al. 2016

غـذا بخورنـد؟[1] یافتهٔ این پژوهش یک بلـهٔ قاطع بود. این مطالعهٔ آزمایشـی دوسـاله مشـخص کرد که اصول غذاخوردن غریزی را می‌تـوان به‌طور مؤثر در یـک محیط درمانی آموزش داد. در بیماران مبتلا به بی‌اشـتهایی عصبی، پرخـوری عصبی، و هـر نوع دیگـری از اختلالات غذاخـوردن، بهبود کلی مشاهده شد. بااین‌حال، باید توجه کنیم که مغز افراد دچار سوءتغذیه ممکن است در حس‌کردن نشانه‌های گرسنگی مشکل داشته باشد و سرعت تخلیهٔ معده را آهسته کند. این موضوع می‌تواند باعث شود شخص مداوم احساس سـیری کند یا زمان مشخصی غذاخوردنش تمام نشود. با تغذیهٔ مجدد، این نشانه‌ها قابل‌اعتمادتر و قابل‌توجه‌تر می‌شوند.

در سال ۲۰۱۹، یک گروه پژوهش‌گر اروپایی مطالعه‌ای را روی ۸۶ نفر انجام داد ـ ۴۴ نفر مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی و ۴۲ فرد سالم به‌عنوان کنترل بـرای ارزیابـی ارتباط بین غذاخـوردن غریزی، بهبود اختـلال غذاخوردن و حساسـیت درونی، از دو گروه خواسـته شـد با ادراک ضربان قلب خودشان اندازه‌گیـری کننـد (فرآیندی که پیش‌تر توضیح دادیـم). چند یافتهٔ کلیدی از این پژوهش وجود دارد:

- گـروه سـالم کـه امتیـاز بیشـتری در غذاخـوردن غریـزی داشـتند حساسـیت درونی بیشتری هم داشتند (تعجب‌آور نیست ولی مهر تأیید خوبی هم است).
- بیمـاران مبتـلا به بی‌اشـتهایی همین طور کـه در روند درمان پیش می‌رفتنـد، بـا افزایـش بیشـتر وزن در نتیجـهٔ اقامـت طولانی‌تر در بیمارسـتان، امتیاز ارزیابی حساسیت درونی و غذاخوردن غریزی آن‌ها نیز ارتقاء پیدا کرد.
- در هر دو گروه حساسیت درونی بیشتر به‌معنای غذاخوردن غریزی بیشتر بود.

1. Richards et al.2017

ایـن پژوهش بـرای بهبود بیمـاران مبتلا به اختلالات غذاخوردن بسـیار امیدوارکننده است.

دیابـت. پژوهش‌هـای جدید نشـان می‌دهند که برنامه‌هـای غذاخوردن غریـزی می‌توانـد ابزار ارزشـمندی بـرای بهبود کنتـرل قند خون باشـند[1]. در کودکان و نوجوانان مبتلا به دیابت نوع ۱ ارتباط معکوسی بین امتیاز هموگلوبین A1c و غذاخوردن غریزی وجود دارد. غذاخوردن غریزی ممکن است برای مدیریت دیابت اهمیت بیشـتری داشته باشد؛ چراکه خطر بیشتری برای ابتلا بـه اختلالات غذاخوردن متوجـه افراد مبتلا به دیابت می‌شـود و غذاخوردن غریزی با کاهش خطر اختلال در غذاخوردن ارتباط دارد.

مطالعات درمانی

در سـال ۲۰۱۷، من مهمان پادکسـت روان‌شناسی غذای کریستی هریسون بودم و در آن جلسه در مورد این موضوع که یکی از انگیزه‌های شخصی من برای نوشتن کتاب *انقلابی علیه رژیم‌های غذایی* که داشتن روشی استاندارد برای استفادهٔ پژوهش‌گران در مطالعات درمانی است حرف زدیم. بلر برنت از دانشـگاه دولتـی ویرجینیا آن مصاحبه را شـنید و با مـن در مورد یک ایدهٔ پژوهشـی با اسـتفاده از کتاب *انقلابی علیه رژیم‌های غذایی* تماس گرفت. دو سـال بعد، با استفاده از کتاب *انقلابی علیه رژیم‌های غذایی* او پژوهشی را روی زنان دانشـجو در هر دو بخش فردی و گروهی به‌پایان رسـاند و نتایج جالبی به‌دست آورد:

- کاهـش در این مـوارد: نارضایتی از بدن، پرهیـز غذایی، پرخوری مداوم و بدون کنترل غذاخوردن و نهادینه‌کردن ذهنیت منفی نسبت به وزن.
- افزایـش در ایـن مـوارد: درک بهتر بـدن، درک بهتر عملکـرد بدن،

1. Wheeler et al. 2016, Willig et al. 2014

غذاخـوردن غریـزی به صـورت کلـی (و همهٔ مـوارد زیرمجموعه غذاخوردن غریزی) ورزش غریزی و رضایت از زندگی.

به تازگی مطالعهٔ کوتاه‌مدتی در مورد ترکیب غذاخوردن غریزی و درمان با پذیرش تعهد انجام شده است[1]. درمان با پذیرش تعهد، فرآیندی معتبر بر مبنای مشـاوره است که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی را از طریق خودآگاهی و بر اسـاس نظام ارزشـی فرد تقویت می‌کند. زنانی که سـه ماه این درمان را پی‌گیری کردند در این زمینه‌ها بهبود یافتند: پرخوری، سلامت روانی کلی، انعطاف‌پذیری روانی، و غذاخوردن غریزی.

برنامـهٔ درمانـی ده‌هفتـه‌ای در مورد سـلامت در محـل کار، غذاخوردن غریـزی را بـا خودآگاهـی ترکیـب کـرد تـا رفتارهـای مشـکل دار در زمینـه غذاخوردن را شناسـایی کند. مشـکل در غذاخوردن نتیجهٔ ناخواستهٔ بسیاری از برنامه‌های سنتی سلامت در محل کار است؛ چراکه این برنامه‌ها بر کاهش وزن تمرکـز می‌کننـد[2]. گروهی که تحت درمان در مقایسـه بـا گروهی که به دنبـال کنترل وزن بـود، بهبودهایی در درک بهتر بـدن، غذاخوردن غریزی، و رفتارهای مشـکل دار در زمینه غذاخوردن داشـتند. گفتنی است که از وزن و شاخص تودهٔ بدنی به‌عنوان شاخص‌های موفقیت استفاده نشد؛ چراکه تمرکز بر روی وزن به‌تنهایی ممکن است باعث مشکل در غذاخوردن شود.

عواملـی کـه غذاخوردن غریزی را بهبود می‌بخشـند یـا در آن اخلال ایجاد می‌کنند

پژوهش‌هـا نشـان داده‌انـد کـه عوامـل زیـادی بـر غذاخـوردن غریـزی تأثیر می‌گذارنـد؛ ماننـد نظـرات والدیـن و سـایر مراقبت‌کننـدگان و روش‌هـای

1. Boucher et al. 2016
2. Bush et al. 2014

تغذیه‌ای آن‌ها، خودسانسوری در افکار و احساسات، پذیرش بدن و درک آن، غرب‌گرایی فرهنگی که شامل مواجهه با برچسب زدن در مورد وزن و فرهنگ رژیم غذایی می‌شود. این پژوهش‌ها در بخش بعدی توضیح داده می‌شوند.

روش‌های تغذیهٔ والدین / مراقبت‌کنندگان و پیام‌های غذاخوردن

روش‌های تغذیهٔ والدین. گالووی و همکارانش[1] اثر روش‌های تغذیهٔ والدین بر غذاخوردن غریزی و شاخص تودهٔ بدنی را با یک طرح پژوهشی جدید ارزیابی کردند. در حدود یکصد دانشجو و والدینشان پرسش‌نامه‌های گذشته‌نگر روش‌های تغذیهٔ والدین در دوران کودکی دانشجویان را پُر کردند. نمونه‌هایی از سؤالات پرسش‌نامه آن بود که: آیا والدین شما از:

- شیرینی‌جاتی (مثل آب‌نبات، بستنی، کیک، پای، شیرینی‌ها)
- میان‌وعده‌هایی (مانند سیب‌زمینی سرخ‌کرده)
- غذاهای پرچربی

که می‌خوردید آمار می‌گرفتند ؟

درمرحلهٔ بعد، پژوهش‌گران درجه غذاخوردن غریزی دانشجویان را با استفاده از آزمون غذاخوردن غریزی تیلکا اندازه‌گیری کردند. نتایج نشان داد نظارت والدین و محدودیت مصرف غذا اثر قابل‌توجهی بر روی غذاخوردن احساسی و امتیاز آزمون غذاخوردن غریزی دانشجویان داشت.

والدینی که آمار غذاخوردن دخترانشان را داشتند و آن را محدود می‌کردند دخترانی داشتند که: (الف) غذاخوردن احساسی بسیار بیشتری را گزارش کردند (ب) کمتر تمایل به غذاخوردن به‌دلایل جسمی گرسنگی و سیری داشتند. همبستگی درمورد دانشجویان پسر متفاوت بود. والدینی که محدودکردن غذاخوردن پسرانشان را به‌خاطر آوردند، غذاخوردن احساسی بیشتری را گزارش نکردند. این اختلاف ممکن است به‌دلیل تفاوت فشار

1. Galloway 2010

اجتماعی بر زنان و دختران برای انطباق با آرمان لاغری باشـد. پژوهش‌گران نتیجه گرفتند که کنترل روش‌های غذاخوردن توسط والدین به‌صورت بالقوه عواقب بلندمدت دارد و می‌تواند موجب افزایش غذاخوردن احساسی شود.

اثـر پیام‌هـای غذاخـوردن والدیـن و مراقبت‌کننـدگان. کـرون ون دیسـت و تیلکا یافته‌های مشـابهی را از یک مطالعه بر روی دختران و پسران دانشگاهی گزارش دادند. آن‌ها پرسش‌نامه‌ای طراحی و اعتبار سنجی کردند که از دانشـجویان می‌خواسـت میزان تأکیـدی که والدیـن/ مراقبت‌کنندگان آن‌ها در زمان رشدشان بر رفتارهای زیر داشتند را تخمین بزنند:

- به شـما گفته‌اند که نباید غذاهای خاصی را بخورید «چون شما را چاق می‌کند».
- در مورد رژیم‌گرفتن یا محدودکردن غذاهای خاصی که پرکالری‌اند صحبت می‌کردند.
- می‌گفتند که شما زیاد غذا می‌خورید.

آن‌ها دریافتند که پیام‌ها پشـت سـرهم انتقـادی و محدودکننده در مورد غـذا از سـوی مراقبت‌کنندگان با کاهش امتیاز غذاخـوردن غریزی و افزایش امتیاز شاخص تودهٔ بدن ارتباط دارد.

ایـن پژوهش‌هـا در مـورد غذاخوردن غریـزی بر روی شـیوه‌های تغذیهٔ والدین به پژوهش برچ[1] اضافه شـد. او نشان داد وقتی والدین تلاش می‌کنند در غذاخـوردن کـودکان محدودیت ایجاد کنند، ایـن کار به دلیل قطع رابطه درونی کودک با نشانه‌های طبیعی گرسنگی و سیری نتیجهٔ برعکس می‌دهد و در نهایـت همـان مشـکلاتی را ایجاد می‌کند که والدین سـعی در مهار آن داشتند. این پژوهش، همچنین، بسیاری از قواعد غذاخوردن غریزی را تأیید کرد؛ ازجمله: چالش پلیس غذا، احترام گذاشتن به گرسنگی، احساس‌کردن سیری، و آشتی‌کردن با غذا.

1. L.L. Birch

خودسانسوری. خودسانسوری سرکوب تفکرات، احساسات، و نیازهای فرد است و یک پدیدهٔ جنسیتی است که بر سلامت روانی زنان تأثیر می‌گذارد. اگرچه در مطالعات انجام‌شده بر روی افراد دیگر در طیف جنسیتی خودسانسوری را در مورد آنان تأیید نمی‌کند اما ما فکر می‌کنیم که به‌احتمال قوی این مشکل در مورد آن‌ها هم وجود دارد و مطالعات بیشتر به درک ما از این موضوع کمک خواهد کرد. احتمالاً فرآیند خودسانسوری در نوجوانی آغاز می‌شود؛ زمان حساسی که نارضایتی از بدن و فشارهای اجتماعی ظاهر می‌شوند. زنان ممکن است با خودسانسوری به نادیده‌گرفتن یا سرکوب نشانه‌های زیستی یا گرسنگی خود که با مفاهیم اجتماعی لاغری تناقض دارند، اقدام کنند. به‌نظر می‌رسد بیان تفکرات، احساسات، یا نیازها جنبهٔ اساسی سالم غذاخوردن است. در پژوهشی که فقط زنان و نه سایر افراد در طیف جنسیتی را شامل می‌شد، شووس و نیلسون[1] رابطه بین اختلال غذاخوردن، غذاخوردن غریزی، و خودسانسوری را ارزیابی کردند و دریافتند که غذاخوردن غریزی زمانی به حداکثر می‌رسد که یک زن سطح خودآگاهیِ احساسی بیشتر و خودسانسوری کمتری را تجربه می‌کند.

با همه این‌ها، زمانی‌که آگاهی احساسی بالا با خوسانسوری بیشتر همراه شد، شرکت‌کنندگان اختلال غذاخوردن بیشتر و غذاخوردن غریزی کمتری داشتند. پژوهش‌گران بر این باورند که وقتی زنان احساسات و تفکرات شفافی دارند اما آن‌ها را سرکوب می‌کنند ممکن است نشانه‌های گرسنگی نامفهوم شود که این می‌تواند اعتماد به نشانه‌های گرسنگی و سیری را در آن‌ها کاهش دهد. در این پژوهش غریزی‌ترین خورندگان و اشخاصی که کمترین اختلال غذاخوردن را داشتند خودآگاهی احساسی بالا و خودسانسوری پایین‌تری از خود نشان دادند. نتایج این بررسی این قاعده‌های کلی را تأیید می‌کند: پلیس غذایی درون خود را به‌چالش بکشید

1. Shouse and Nilsson 2016

و با احساسات خود با مهربانی رو به رو شوید (نکته: نیاز داریم پژوهش‌های بیشتری بر روی افراد متعلق به تمام طیف‌های جنسیتی انجام شود.)

پذیرش و درک بدن

اگرچه توانایی غذاخوردن غریزی مادرزادی است، اما احتمال اینکه خورنده غریزی باقی بمانید تحت تأثیر محیط که شامل خانواده، دوستان، برچسب منفی وزن، و فرهنگ رژیم غذایی می‌شود، قرار دارد. غذاخوردن غریزی می‌تواند توسط محیطی که آماده پذیرش آن نیست و/یا قوانین سفت‌وسختی برای غذاخوردن تحمیل می‌کند و تجربهٔ درونی فرد (مانند گرسنگی یا سیری) را نادیده می‌گیرد خنثی شود. وقتی افراد دیگران را به انتقاد از بدنشان تشویق می‌کنند درواقع یاد می‌گیرند که در تلاش برای درست‌کردن ظاهر خود، به‌جای گوش‌دادن به بدن خود، بدون ارتباط با بدنشان غذا بخورند. علاوه‌براین، فشار از سوی افراد خانواده، دوستان، متخصصان حوزه سلامت، و فرهنگی که در آن کاهش وزن ارزش است (به‌جای پذیرش بدن) افراد را به غذاخوردن بر اساس وضعیت ظاهرشان سوق می‌دهد. بسیاری از آدم‌ها وقتی در می‌یابند که تعریف و تمجید از بدن آن‌ها بر اساس قضاوت در مورد ظاهرشان است، غافلگیر می‌شوند، مثل این جمله‌ها «خیلی خوب به نظر می‌رسی- چقدر وزن کم کردی؟» یا «کاش بدنی مثل بدن تو داشتم»

الگوی پذیرش غذاخوردن غریزی

مجموعه‌ای از مطالعاتِ تریسی تیلکا و همکارانش[1] بر روی حدود ششصد زن دانشجو و هشتصد زن سنین هجده تا ۶۵ سال به‌ترتیب نشان داد که توجه به عملکرد بدن و درک بدن راه‌های کلیدی برای تبدیل پذیرش بدن به رفتارهای مرتبط با غذاخوردن غریزی است. وقتی زنان به‌جای ظاهر خود

1. Avalos and Tylka2006, Augustus-Horvath and Tylka 2011

به عملکرد بدنشـان توجه می‌کنند، بیشتر تمایل دارند تا بر اساس نشانه‌های زیسـتی بدنشـان غذا بخورند. علاوه‌براین، آن‌ها دریافتند که داشـتن نگرش مرتبـط با درک بدن مبتنی بر غذاخوردن غریزی اسـت؛ زیرا نگرش مطلوب به بدن با آگاهی بیشـتر از نشـانه‌های بدن و تمایل بیشـتر بـرای توجه به این نشانه‌ها ارتباط دارد. مطالعات آن‌ها نشان داد که کمک به جهت‌گیری مثبت در مورد بدن مهم است؛ زیرا بیشتر از ظاهر بدن بر درک بدن و کارآمدی آن متمرکز است و به نوبهٔ خود غذاخوردن غریزی را ساده‌تر می‌کند.

تیلـکا و همکارانـش دریافتنـد کـه درک بدن به‌طـرز مثبـت و خاصی با غذاخـوردن غریزی در طیف گسـترده‌ای از گروه‌های سـنی زنـان در ارتباط است. آن‌ها چهار مشخصهٔ درک بدن را شناسایی کردند:

۱. نظر مساعد داشتن نسبت به بدن، برخلاف اندازه بدن و نقص‌های پذیرفته شده در آن.
۲. آگاهی از نیازهای بدن و توجه به آن‌ها.
۳. انجام رفتارهای سالم برای مراقبت از بدن.
۴. حفاظت از بدن با رها کردن تصویرهای غیرواقعی که رسـانه‌ها در مورد بدن نشان می‌دهند.

تیلکا و همکارانش بر این باورند که به‌چالش‌کشاندن کلیشهٔ آرمان لاغری در فرهنگ غربی و ترویج پذیرش تنوع در اندازهٔ بدن بسیار مهم است.

استفاده ابزاری از انسان

زندگی‌کردن در فرهنگی که رسـانه‌های اجتماعی دسـت بالایی دارند به این معناسـت کـه برای آدم‌ها مقایسـه کردن و انتقـاد از بدن دیگـران کار راحتی اسـت. این حالت شـکلی از استفاده ابزاری از انسـان است که در آن ارزش شـخصی یک فرد با ظاهر او گره خورده اسـت. این موضوع دشـواری است چـون بـا اختـلال در غذاخـوردن، تصویر ذهنی نادرسـت از بـدن، بیماری

اختلالات غذاخوردن، و غذاخوردن غریزی کمتر، همبستگی دارد. پژوهشی بسیار جالب که توسط تیمی از پژوهش‌گران چینی بر روی بیش از ۱۱۰۰ دختر نوجوان انجام شد نشان داد که قرارگرفتن بیشتر در معرض این نوع از پیام‌های شبکه‌های اجتماعی با کمتر غذاخوردن غریزی بودن ارتباط دارد[1].

این مطالعه نشان داد که هرچه نوجوانان استفاده ابزاری از آدم‌ها را بیشتر در اینترنت می‌دیدند، رفتارهای غذاخوردن غریزی در آنان کاهش می‌یافت. خوش‌بختانه، پژوهش‌گران دو عامل حفاظتی کلیدی را یافتند: (۱)درک بدن، و (۲)ارائه مفهوم گسترده‌تری از زیبایی، که شامل ویژگی‌های درونی و طیف وسیع‌تری از اندازه‌ها در مورد بدن و با ظاهری متنوع بود. آن‌هایی که تعاریف گسترده‌تری از زیبایی داشتند، حتی زمانی که استفاده ابزاری از انسان در اینترنت را می‌دیدند، غذاخوردن غریزی در آن‌ها پر رنگ‌تر بود.

پذیرش فرهنگی

مجموعه‌ای از مطالعات بر روی چند فرهنگ توسط هاکس و همکارانش نشان می‌دهد که قبل از غرب‌گرایی و در طول مراحل اولیهٔ آن افراد در کشورهای بومی خود به‌طور طبیعی خورندگان غریزی بودند، اما این روند غذاخوردن قربانی آرمان لاغری در فرهنگ غربی شده است[2]. در طی یکسان‌سازی فرهنگی، استاندارد غربی زیبایی از طریق بمباران تصاویر غیرواقعی رسانه‌ای از لاغری، نهادینه می‌شود و سبک‌های غذاخوردن غریزی بومی از بین می‌روند، درحالی‌که تمرکز به‌سمت نشانه‌های بیرونی غذاخوردن تغییر می‌کند، که هر دوی این موارد می‌تواند منجر به اختلالات غذاخوردن شود. این مطالعات در مورد پذیرش فرهنگی، قاعده ۸

1. Luo et al. 2019
2. Hawks et al. 2004b, Madanat and Hawks 2004

غذاخوردن غریزی را تقویت و تأیید می‌کنند؛ *به بدن خود احترام بگذارید.*

بااین‌حال، اشـتباه است اگر یکسان سازی فرهنگ غربی را فقط به‌گردن رسـانه‌ها بیندازیم. کتابی تأثیرگذار از سـابینا اسـترینگز، به‌نـام *ترس از بدن سیاه: سرچشـمه‌های نژادپرسـتانه فوبیای چاقی*[1]، توضیح می‌دهد که چگونه ترکیبـی از برتـری سفیدپوسـتان و مردسـالاری ریشـه‌های تـرس از چاقی و برچسـب منفی در مورد وزن هسـتند که از اروپا و در دهه‌هایی ابتدایی قرن شانزدهم میلادی شروع شد.

1. Sabina Stings, *Fearing the Black Body: The Racial Origins of Fat Phobia*

تحقیق بر روی درمان پرخوری و پیش‌گیری از اختلال غذاخوردن

تا همین اواخر مطالعه بر روی اختلالات غذاخوردن بر مبنای آسیب‌شناسی و نشانگان بیماری و بدون توجه به رفتارهای مثبت غذاخوردن بود. اما در سال ۲۰۰۶، تیلکا و ویلکاکس ساختارهای غذاخوردن غریزی را ارزیابی کردند و نتیجه گرفتند که این ساختارها متمایز و به‌طرز منحصربه‌فردی در خوب زیستن روان نقش دارند و اینکه غذاخوردن غریزی درواقع چیزی بیشتر از عدم وجود نشانگان اختلال در غذاخوردن در خود دارد. علاوه‌براین، آن‌ها توصیه کردند که غذاخوردن غریزی بخشی از روند آموزشی برای درمان اختلالات غذاخوردن باشد؛ چون می‌تواند به توانایی بیمار برای رشد و پیشرفت در بهبودی کمک کند.

مطالعه دیگری[1] نشان داد که مدل غذاخوردن غریزی رویکردی امیدوار کننده برای پیش‌گیری از اختلال غذاخوردن در دانشگاه‌هاست. این تحقیق نشان داد که غذاخوردن غریزی جذابیت بیشتری دارد چون برچسب احتمالی «اختلالات غذاخوردن» را که تهدیدی برای مشارکت داوطلبانهٔ دانشجویان بود، همراه خود نداشت.

درمان پرخوری

در پژوهشی امیدوارکننده لورا اسمیتام[2] در دانشگاه نوتردام، از برنامهٔ غذاخوردن غریزی در طول هشت هفته (بر مبنای کتاب ما) برای درمان ۳۱ زن که دارای اختلال پرخوری بودند استفاده کرد. نتایج این مطالعه کاهش معنی‌داری در پرخوری را نشان داد، به‌طوری که این زنان دیگر معیارهای تشخیصی که اختلال غذاخوردن را نشان می‌دهد، نداشتند. یکی از نکات

1. Young 2011
2. Laura Smitham 2008

مهـم ایـن تحقیق آن بود که هیچ گروه دیگری برای مقایسـه وجود نداشـت.

یک پژوهش بلندمدت هشت‌ساله نزدیک به ۱۵۰۰ نفر را از نوجوانی تا بزرگ‌سالی تحت نظر قرار داد و غذاخوردن غریزی، اختلال در غذاخوردن، و سلامت روانی آن‌ها را ارزیابی کرد[1]. آن‌ها دریافتند امتیاز بالاتر غذاخوردن غریزی در شـروع پژوهش در سـال ۲۰۱۰ و همچنین در تکمیل آن در سال ۲۰۱۸ با احتمال کمتر موارد زیر ارتباط داشت:

- علائم افسردگی
- عزت‌نفس پایین
- نارضایتی از بدن
- رفتارهای کنترل وزن ناسالم
- رفتارهای کنترل وزن افراطی
- پرخوری

این نتایج نشان می‌دهند که غذاخوردن غریزی در طولانی‌مدت سلامت روانـی و رفتـاری بهتری را به همراه پیامدهای دیگری نشـان می‌دهد. گفتنی اسـت که قوی‌ترین اثر پیش‌گیری‌کننده در مورد پرخوری مشـاهده شد. این مطالعـه موضوعـی را به دیگر نتایج به دسـت آمده می‌افزایـد که غذاخوردن غریـزی، بـه طـرز منحصر به فـردی خـوب زیسـتن روان را علاوه بـر رژیم نداشتن و بی‌نظمی در غذا خوردن تقویت می‌کند.

از طرفـی، در دو بررسـی گسـترده‌تر در مـورد پرخورها که با اسـتفاده از روشـی مشـابه بـا فرآینـد غذاخـوردن غریزی انجام شـد و منجـر به کاهش قابل‌توجه پرخوری شـد چند گروه برای مقایسه در نظر گرفته شدند[2]. فرآیند درمانی مورداستفاده، آموزش آگاهی از غذاخوردن بر مبنای ذهن‌آگاهی بود که توسط دکتر ژان کریستلر ارائه شد و چنانکه در جدول زیر نشان داده شده

1. Hazzard et al. 2020
2. Kristeller and Wolever 2011

است، ویژگی‌های مشترک زیادی با غذاخوردن غریزی داشت. اگرچه برنامهٔ آموزش آگاهی از غذاخوردن بر مبنای ذهن‌آگاهی مؤلفهٔ خاصی برای نفی رژیم غذایی ندارد، اما کریستلر تأیید کرد که رژیم غذایی سد راه هماهنگی ذهن و بدن است.

غذاخوردن غریزی: راه‌حل برای سلامت عمومی و پیش‌گیری از اختلالات غذاخوردن

مجموعهٔ پژوهش‌ها نشان می‌دهند که غذاخوردن غریزی روشی امیدوارکننده و فراگیر برای سالم غذاخوردن است که فواید سلامت جسمانی و روانی را به‌همراه دارد. به دلیل این‌که مطالعات مختلف نشان می‌دهند خورندگان غریزی غذاهای متنوع می‌خورند، عزت‌نفس بهتر دارند، تاب‌آوری روانی بهتر و کاهش علائم اختلال غذاخوردن دارند، ما بر این باوریم که غذاخوردن غریزی می‌تواند راه‌حلی برای جلوگیری از بروز اختلالات غذاخوردن باشد. زمان آن رسیده است، هم‌زمان که بر ترس و نگرانی غلبه می‌کنیم، استقلال فردی را تقویت کنیم و لذت غذاخوردن را تجربه کنیم.

در فصل بعدی، توضیح خواهیم داد که چرا زمان آن رسیده است که سیاست‌های سلامت عمومی برای «مبارزه با چاقی» را رها کنیم. این سیاست‌ها الگویی شکست‌خورده‌اند که باعث آسیب، ازجمله برچسب زدن در مورد وزن می‌شوند و خطر اختلالات غذاخوردن را افزایش می‌دهند که خطرات آن‌ها در گزارشات دوره‌ای آکادمی اختلالات غذاخوردن آمده است.

ویژگی‌های غذاخوردن غریزی

نمودار زیر خلاصه‌ای از یافته‌های پژوهشی در مورد ویژگی‌های غذاخوردن غریزی است.

نکته مهم: یادتان باشد که همبستگی غذاخوردن غریزی با کاهش

مسـئله در مورد غذاخوردن، خوب زیسـتن، رضایت از زندگی، و درک بدن احتمـالاً خود ایـن موضوع بازتابـی از میزان قرارگرفتن در معرض برچسـب منفی در مورد وزن و فرهنگ رژیم غذایی است.

غذاخورهای غریزی کمتر دارند	غذاخورهای غریزی بیشتر دارند
اختلال غذاخوردن	عزت‌نفس
تری‌گلیسیریدها	خوش‌بینی و تن‌درستی
احساسی غذا خوردن	تنوع در خوردن غذاها
خودسانسوری (سرکوب تفکرات، احساسات، و نیازهای فرد)	درک بدن و HDL قابل‌قبول (کلسترول خوب)
بدون کنترل غذاخوردن	خودآگاهی درونی
پرخوری	لذت‌بردن از غذاخوردن
نهادینه شدن سوگیری ذهنی درمورد وزن	سازگاری
فشارخون	تاب‌آوری روانی
نارضایتی از بدن	رضایت بی‌قید و شرط از زندگی و عزت‌نفس

جدول ۲. شباهت بین قواعد غذاخوردن بر مبنای آموزش ذهن آگاهی و غذاخوردن غریزی

اجزاء آموزش غذاخوردن بر مبنای ذهن آگاهی	*قواعد غذاخوردن غریزی*
آموزش آگاهی از سیری چشیدن غذا و لذت‌بردن از غذاخوردن آگاهی از سیرشدن انتخاب‌های غذایی بر مبنای علاقه و سلامت آگاهی بی‌طرفانه از غذاخوردن روبه‌روشدن با نیازهای احساسی به روش سالم پذیرش بدن و عدم قضاوت آن ورزش سبک	به گرسنگی خود ارج بنهید. عامل رضایت‌مندی را پیدا کنید. به سیری خود احترام بگذارید. رضایت‌مندی؛ با غذا آشتی کنید؛ سلامتی خود را با میانه‌روی در خوراک محترم بشمرید. پلیس غذایی درون خود را به‌چالش بکشید. با احساسات خود با مهربانی رو به رو شوید. به بدن خود احترام بگذارید. تحرک داشته باشید ـ تفاوت را حس کنید.

فصل ۲
وقتی اوضاع رژیم گرفتن قمر در عقرب است

«من دیگر نمی‌توانم رژیم بگیرم، شما آخرین گزینه من هستید.» ساندرا در تمام زندگی خود رژیم غذایی داشت و می‌دانست که نمی‌تواند دیگر این وضعیت را تحمل کند. او همهٔ این رژیم‌های غذایی را امتحان کرده بود: پالئو، سی‌روزه، کتو، بدون گلوتن، بدون لبنیات، بدون قند، انجمن کاهش وزن ... و رژیم‌های غذایی زیادی که می‌شود پشت سر هم ردیف کرد. ساندرا در رژیم‌گرفتن حرفه‌ای بود. در ابتدا، رژیم غذایی سرگرم‌کننده و حتی هیجان‌انگیز بود. «همیشه به این فکر می‌کردم که این بار قضیه *فرق* دارد.» و بنابراین چرخه با هر رژیم غذایی جدید یا برنامهٔ غذایی و در هر تابستان دوباره تکرار می‌شد. اما ناگزیر، وزن کم‌شده دوباره برمی‌گشت.

برای ساندرا رژیم غذایی دیگر کار نمی‌کرد. با این وجود، او حالا بیشتر از همیشه به غذا و بدن خودش وسواس داشت. او احساس حماقت می‌کرد. «من باید خیلی وقت پیش با این مسئله کنار می‌آمدم و آن را کنترل می‌کردم.» او متوجه نبود که این بلا به خاطر این به سرش آمده بود که برای «حل» مشکل برچسب زدن در مورد وزن و تصور این که بدن خوبی ندارد، وارد فرآیند رژیم غذایی شده بود. رژیم‌گرفتن او را بیشتر مشغول غذا کرده

بـود و غذا را دشـمن او نشـان می‌داد. رژیم کاری کرده بـود که او وقتی انواع غذاهای رژیمی نمی‌خورد احساس گناه کند (حتی زمانی که رسماً در رژیم نبـود). رژیم غذایی مکانیسـم دفاعی بدن او را فعـال کرده بود تا با کندکردن سوخت‌وسازش، گرسنگی ایجادشده را برطرف کند.

سـال‌ها طول کشـید تا سـاندرا واقعاً بداند که رژیم‌گرفتن کارساز نیست (بله، او با این مفهوم که رژیم‌گرفتن بی‌نتیجه است آشنا بود، اما همیشه فکر می‌کرد قضیه برای او فرق دارد). با این که بیشتر کارشناسان و رژیم‌گیرندگان ایـن را می‌داننـد کـه رژیم‌های غذایـی مُـد روز بی‌اثرند، باز هم بـرای مردم جامعه‌ای که تحت تأثیر برچسب وزن و درنتیجه وسواس در مورد بدن خود هسـتند سـخت اسـت باور کنند که حتی «رژیم غذایی عاقلانه» هم بیهوده اسـت. سـاندرا از زمان اولین رژیم غذایی‌اش در سن چهارده‌سالگی بیشتر عمر خود در دام خرافات اجتماعی عصر مدرن افتاده بود که وظیفهٔ فرهنگی ما را «لاغر و سالم بودن» و «امید به رژیم سترگ» می‌دانند.

ساندرا در سی‌سالگی حس گیرافتادن داشت. با این‌که حتی نمی‌توانست فکر رژیم غذایی را تحمل کند، متوجه نشده بود که بیشتر مشکلات غذایی او درحقیقـت در اثر رژیم‌گرفتن و برنامه‌هـای غذایی گوناگون به‌وجود آمده اسـت. سـاندرا هم ناامید شده بود و هم خشـمگین: «من همه‌چیز را دربارهٔ رژیم‌هـا می‌دانـم». درواقـع، او مانند یک پایـگاه متحرک اطلاعـات تغذیه می‌توانست کالری‌ها و مواد مغذی را چشم بسته بشمارد. نکتهٔ مهم شکست خوردن در رژیم غذایی آن اسـت که معمولاً مسـئله دانسـتن نیسـت. اگر ما انگیزهٔ فرار از برچسب منفی وزن نداشتیم و تنها چیزی که برای راحت‌بودن در بدنمـان لازم داشـتیم دانـش در مورد غذا و مواد غذایی بود، بیشـتر مردم به رژیم غذایی روی نمی‌آوردند. اطلاعات با سـرعت و به‌آسانی دردسترس اسـت. (هـر نـوع مجلهٔ مد یا مجلـهٔ سـلامت را انتخاب کنید، یا به‌سـادگی اینترنت را جست‌وجو کنید تا رژیم غذایی و مقایسهٔ غذاها را ببینید).

همچنین، هرچه بیشتر سعی کنید رژیم بگیرید، سخت‌تر شکست می‌خورید ـ اینکه همه‌چیز را درست انجام دهید و موفق نشوید بسیار ناراحت‌کننده است. هرچه سخت‌تر تلاش کنید که غذایی که می‌خورید را محدود کنید بدن و ذهن شما بیشتر با بقای خود در شرایط گرسنگی اجباری سازگار می‌شود. تا جایی که به سلول‌هایتان مربوط می‌شود، شما سعی می‌کنید آن‌ها را بکشید. مغز شما در نهایت مواد شیمیایی‌ای ترشح می‌کند که این مواد، برای زنده‌ماندن، شما را به‌دنبال مقادیر زیادی غذا می‌فرستد. ولع خوردن زیاد می‌شود تاجایی که دیگر نتوانید در برابر آن مقاومت کنید و برای بسیاری از آدم‌ها فشار غذاخوردن به حدی افزایش می‌یابد که کنترل غذاخوردن خودشان را از دست می‌دهند. این موضوع مثل حبس‌کردن نفس است. شما در مورد قدرت ارادهٔ خود این توهم را دارید که می‌توانید نفس خود را حبس کنید. اما از یک جایی به بعد، بدن شما نمی‌تواند آن را تحمل کند؛ چون به هوا نیاز دارد تا زنده بماند. وقتی‌که بالاخره نفس می‌کشید، به‌جای نفس کشیدن آرام، برای جان عزیزتان به نفس‌نفس‌زدن می‌افتید.

نشانگان واکنش منفی به رژیم غذایی

واکنش منفی به رژیم غذایی از عوارض جانبی رژیم‌گرفتن است که به تدریج در ذهن انباشته می‌شود (یا نوعی منع غذایی با هدف جمع و جور شدن بدنتان) این مشکل می‌تواند کوتاه‌مدت یا بلندمدت باشد، بستگی به این دارد که چه مدت یک فرد رژیم گرفته است. ممکن است فقط یک یا چند عارضهٔ جانبی باشد .

زمانی‌که ساندرا به مطب آمد نشانگان اصلی واکنش منفی به رژیم غذایی را داشت. او نه‌تنها از رژیم غذایی خسته بود، بلکه تمام مدت غذای کمتری می‌خورد و گرسنه بود ـ بدنش به‌شدت از گرسنگی رنج می‌برد و سوخت‌وساز بدنش به‌هم ریخته بود. سایر نشانگان این‌ها بودند:

- *فکر کردن مطلق به رژیم غذایی میل و کشش شدید* به غذاهای «هوس برانگیز»، مثل بستنی، شکلات، و شیرینی، را در پی دارد.
- *هنگامی‌که رژیم غذایی به‌پایان می‌رسد، پرخوری غذا و احساس گناه پیش می‌آید*، مطالعات نشان می‌دهد که پرخوری بعد از رژیم، در ۴۹ درصد از تمام افرادی که به رژیم غذایی خود پایان می‌دهند، روی می‌دهد.
- *اعتماد کم در ارتباط با غذا*. قابل‌درک است که هر رژیم غذایی به شما یاد داده است که به بدنتان یا غذایی که در آن می‌ریزید اعتماد نکنید. با این که روند رژیم غذایی است که شما را شکست می‌دهد، این شکست همچنان رابطهٔ شما با غذا را خراب کند.
- *این احساس که شایستگی غذاخوردن را ندارید*؛ چون باور دارید که بدن شما متناسب با سلسله مراتب فرهنگ رژیم غذایی نیست.
- *کوتاه‌شدن مدت رژیم غذایی*. طول عمر رژیم غذایی کوتاه‌تر و کوتاه‌تر می‌شود. این ناتوانی در رژیم‌گرفتن برای دوره‌های طولانی ممکن است باعث شود شما باور کنید که در رژیم‌گرفتن اراده

ندارید. اما، همان‌طور که در بالا گفتم، رژیم غذایی سازوکاری در خود دارد که شما شکست می‌خورید. بدن شما خیلی باهوش است و برای زنده‌ماندن برنامه‌ریزی شده است. با هر محدودیت غذایی‌ای که به خود تحمیل می‌کنید هوشمندتر و باهوش‌تر می‌شود.

- *شام آخر*. قبل از شروع اکثر رژیم‌ها، غذاهایی را مصرف می‌کنید که تصور می‌کنید به‌دلیل رژیم غذایی دیگر نمی‌توانید آن‌ها را بخورید. مصرف غذا اغلب در این زمان بالا می‌رود. این امر ممکن است در یک وعدهٔ غذایی یا طی چند روز طول بکشد. شام آخر به‌نظر می‌رسد آخرین مرحله پیش از «پاکسازی رژیمی» باشد ـ تقریباً نوعی مهمانی خداحافظی با غذاست. مراجعه‌کننده‌ای، به‌نام مارلین، در هر وعدهٔ غذایی احساس می‌کرد که آخرین وعدهٔ اوست. او در هر وعدهٔ غذایی تا حدی غذا می‌خورد که امکان نفس کشیدن نداشت؛ چون می‌ترسید که دیگر هرگز نتواند غذا بخورد. دلیل خوب داشت! او از کلاس ششم، یعنی بیش از دوسوم عمرش، رژیم گرفته بود! او دوره‌های روزه‌داری و یک سری رژیم‌های نیمه‌گرسنگی را امتحان کرده بود. تاآنجاکه مربوط به بدن او بود همیشه رژیم غذایی در جریان بود ـ پس بهتر بود تا جایی که می‌تواند غذا بخورد. هر وعدهٔ غذایی برای مارلین مثل فرار از قحطی بود.
- *کناره‌گیری اجتماعی*. ازآنجایی‌که رژیم‌گرفتن و هم زمان رفتن به مهمانی یا بیرون‌رفتن برای شام سخت است، رد کردن دعوت‌های اجتماعی آسان‌تر می‌شود. در ابتدا ممکن است پرهیز از غذا در مهمانی به‌منظور نگه‌داشتن رژیم غذایی کار عاقلانه‌ای باشد، اما زمانی‌که افراد تصمیم می‌گیرند به صحنهٔ اجتماع بازگردند به مشکلی بزرگ‌تر تبدیل می‌شود. اغلب ترس از عدم توانایی

کنتـرل خود وجود دارد. غیرعادی نیسـت کـه این تجربه با «ذخیرهٔ کالـری یا چند گرم چربی برای مهمانی» تشـدید شـود که معمولاً به‌معنای بسـیار کم غذاخوردن است. اما زمانی‌که فرد رژیم‌گیرنده به مهمانی می‌رسـد گرسـنگی شدید غالب می‌شـود و غذاخوردن کاملاً از کنترل خارج می‌شود.

- ***سوخت‌وسـازکنـد.*** هر رژیـم غذایی به بدن می‌آمـوزد تا بهتر با گرسـنگی تحمیل‌شـدهٔ بعدی (رژیم غذایی دیگر) سـازگاری پیدا کنـد. سوخت‌وسـاز بدن کند می‌شـود؛ چـون بدن به‌طـور مؤثر از هر کالری طوری اسـتفاده می‌کند که گویی آخرین کالری اسـت. هرچه رژیم شـدیدتر باشـد بیشـتر بـدن را به‌سـمت زنده‌ماندن در شـرایط کمبـود کالری سـوق می‌دهد. ایـن موضوع وقتی سـر تیتر خبرها شـد که پژوهشی بر روی شـرکت‌کنندگان برنامهٔ *بزرگ‌ترین بازنده* نشـان داد که شش سـال بعد سوخت‌وساز روزانهٔ آن‌ها هنوز به‌طور متوسط هفتصد کالری پایین‌تر بود. موضوع بدتر این بود که تودهٔ عضلانی آن‌ها بیش از ده پوند (۴/۵ کیلوگرم) کمتر از سـطح اندازه‌گیری‌شـدهٔ اولیه بود[1]. سوخت‌وسـاز غذایی مانند برافروختن آتش اسـت. چوب‌ها را بردارید، آتش کم می‌شـود. به طرز مشابه، برای سوخت‌وسـاز بهتر غـذا، ما باید مقدار کافـی کالری مصرف کنیم، در غیر این صورت، بدن ما خودش جبران می‌کند و سرعتش را کاهش می‌دهد. بخشـی از این جبران آن اسـت که بدن از بافت عضلانـی خود به‌عنوان منبع انرژی اسـتفاده می‌کنـد (زیرا توانایی تبدیـل اسـیدهای آمینه از پروتئین ماهیچه‌ای بـه گلوکز را از طریق فرآیندی به‌نام گلوکونئوژنز دارد).
- ***اسـتفاده از کافئیـن بـرای دوام‌آوردن در طـول روز.*** از قهـوه و

1. Fothergill et al. 2016

نوشیدنی‌های رژیمی اغلب به‌عنوان ابزارهای مدیریتی نادرست در شرایط مصرف ناکافی مواد غذایی به‌منظور انرژی‌داشتن استفاده می‌شود.

- ***اختلالات غذاخوردن.*** دست آخر این که برای برخی، رژیم‌های مکرر اغلب مقدمه‌ای برای اختلال غذاخوردن با علائمی ازقبیل محدودکردن، پاکسازی و/ یا پرخوری است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ۳۵ درصد از رژیم‌گیرندگان به‌سمت اختلال در غذاخوردن پیش می‌روند و ۳۰ تا ۴۵ درصد از این رژیم‌گیرندگان به یک اختلال کامل غذاخوردن دچار می‌شوند[1]. متأسفانه، به این پژوهش که مدت‌ها پیش منتشر شده بود اهمیت داده نشد؛ چون علاقهٔ چندانی از سوی پژوهش‌گران سنتی وزن در مورد بررسی مضرات رژیم‌گرفتن و ارتباط آن با اختلالات غذاخوردن و غذاخوردن ناسالم وجود ندارد. علاوه بر این، شمار اندکی از پژوهش‌های کاهش وزن، پیامدهای مضر محدودیت غذایی را بررسی می‌کنند.

گرچه ساندرا احساس می‌کرد دیگر نمی‌تواند رژیم بگیرد، همچنان درگیر پدیدهٔ شام آخر بود. (ما بیشتر اوقات وقتی برای اولین‌بار مراجعی را می‌بینیم با این مشکل مواجه می‌شویم.) او به‌معنای واقعی کلمه خیلی بیشتر از حد معمول غذا می‌خورد و از غذاهای موردعلاقه‌اش هم زیاد می‌خورد (او فکر می‌کرد دیگر هرگز روی این غذاها را نخواهد دید). انگار داشت برای یک سفر طولانی آماده می‌شد و لباس‌های اضافی را جمع می‌کرد. تنها تصور موفقیت در موضوعات مربوط به غذا به او نگرش غلط مرحله پیش از رژیم را القا می کرد؛ اتفاقی که معمولاً می‌افتد.

درحالی‌که ساندرا تازه بی‌اثری رژیم‌گرفتن را درک کرده بود، میل او برای

1. Shisslak and crago 1995

لاغرشدن تغییر نکرده بود، به وضوح سر دو راهی گیر کرده بود. او دو دستی بـه جاذبه آرمـان لاغر بودن رژیم غذایی، به‌عنوان راهی برای فرار از مشـکل برچسب منفی وزن، چسبیده بود.

پارادوکس رژیم گرفتن

در جامعهٔ ما تلاش برای لاغر بودن، سلامت و تن‌درستی را در پوششی متقلبانه به شعار فرهنگ رژیم‌گرفتن تبدیل کرده است. خوردن یک لقمه از هر نوع غذای پُر از کربوهیدرات یا به‌اصطلاح ناسالم حکم حبس ابد به‌دلیل مشارکت در «گناه» را دارد. بااین‌حال، ممکن است به‌دلیل «رفتار خوب» آزاد شوید. رفتار خوب در جامعهٔ ما به‌معنای شروع یک رژیم غذایی جدید یا حس نیت داشتن در مورد رژیم‌گرفتن است. و به این ترتیب چرخه فقر غذایی ناشی از رژیم‌گرفتن آغاز می‌شود ـ نبرد محرومیت و افراط. یک هفته نان برنجی هفتهٔ بعدی بستنی پر کالری!

مراجع دیگری که اتفاقاً سبد خریدش با میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل، ماکارونی و یک پیمانه بستنی *طبیعی* پر شده بود می‌گفت: «از اینکه اجازه می‌دهم کارمند خواربارفروشی ببیند چه می‌خرم احساس گناه می‌کنم» گویی در حکومتی با پلیس غذایی زندگی می‌کنیم که توسط مافیای مواد غذایی اداره می‌شود. به‌نظر می‌رسد همیشه یک پیشنهاد رژیمی وجود دارد که نمی‌توانید آن را رد کنید. اغراق می‌کنم؟ نه. دلیل خوبی برای این حرف دارم‌ـ این وضعیت تلفیقی از عوامل مختلف است.

نگاه پزشکی داشتن و سیاست‌های وزن بدن

تا اوایل سال ۲۰۰۰، تلاش برای جمع و جور کردن بدنتان در درجهٔ اول در حیطه اختیارات صنایع زیبایی و تناسب‌اندام بود. اما با این رویدادهای کلیدی سیاسی تغییر کرد:

- در سال ۲۰۰۲، رئیس‌جمهور بوش جنگ علیه چربی را اعلام کرد که نتیجهٔ آن چیزی است که سونیا رنی تیلور در کتاب فوق‌العادهٔ خود، *بدن دفاعیه‌ای نیست*[1]، «تروریسم بدنی» می‌نامد.

1. Sonya Renee Taylor, *The Body Is Not an Apology*

- در سال ۲۰۱۰، میشل اوباما پویشی را برای حل «همه‌گیری» «چاقی» در دوران کودکی راه‌اندازی کرد که شکل جدیدی از احساس گناه والدین را بنا نهاد.
- در سال ۲۰۱۳، انجمن پزشکی آمریکا علیه کمیتهٔ علمی خود رأی داد تا اعلام کند که «چاقی» یک بیماری است ـ به‌رغم اینکه شواهد کافی برای حمایت از این ادعا وجود نداشت. ناگهان، بر اساس رأی مردم و انگیزه‌های مالی برای بازپرداخت نسخه‌های کاهش وزن ـ نه علم ـ اندازهٔ بدن به‌تنهایی به یک بیماری تبدیل شد.

یکی از قدرتمندترین عوامل پیش‌بینی‌کننده افزایش وزن، بدون توجه به وزن واقعی بدن فرد رژیم‌گیرنده، رژیم‌گرفتن است[1]. با توجه به نگاه پزشکی داشتن به کاهش وزن، این موضوع طنز تلخی است. بااین‌حال، اگر رژیم‌گرفتن با همان استانداردهای داروهای تجویزی در نظر گرفته می‌شد، به‌طرز بسیار بدی شکست می‌خورد و حتی برای استفاده در وهلهٔ اول تأیید نمی‌شد! مجموعهٔ مطالعاتی وجود دارد که نشان می‌دهد منع غذایی برای کاهش وزن در درازمدت مؤثر و ماندگار نیست و علاوه بر این حتی *اگر توسط یک پزشک یا متخصص تغذیه تجویز شده باشد باعث آسیب می‌شود!* باوجود این مطالعات، کاهش وزن همچنان تجویز می‌شود. این موضوع نوعی واکنش سملوایز[2] مدرن امروزی و رد شواهد جدید است؛ چون با هنجارها، باورها، یا الگووارهای اثبات‌شده در تضاد است. این واکنش فرهنگی به‌نام پزشکی نام‌گذاری شده است که متوجه شد پزشکان با شستن دست‌هایشان می‌توانند جان بیماران را نجات دهند. اما دکتر سملوایز فوراً توسط همکاران پزشکش، به‌دلیل ایدهٔ مضحکش، موردتمسخر قرار گرفت و اخراج شد! حرف حق او بعدها پس از مرگش ثابت شد

1. Ohara and Taylor 2018
2. Semmelweis reflex

درنتیجه، با درنظرگرفتن «چاقی» به‌عنوان یک بیماری و یک همه‌گیری، به تلاش برای لاغری در صنایع زیبایی، رژیم غذایی، و تناسب‌اندام مشروعیت بخشیده شد. کاهش ناگهانی وزن یک الزام بهداشتی و اخلاقی بود. اما تلاش برای کاهش وزن با نام سلامتی سبب تداوم برچسب منفی در مورد وزن و اُفت و خیز وزن می‌شود، خطر ابتلا به اختلالات غذاخوردن را افزایش می‌دهد، و به رابطهٔ فرد با غذا، ذهن، و بدن آسیب می‌رساند. حالا، رسانه‌های محبوب را اضافه کنید که این پیام‌ها را با گزارش‌های نسنجیده خود از مطالعات ناقص تقویت می‌کنند. رسانه‌های اجتماعی، با شاخ‌های مجازی‌شان و تبلیغات واقعاً دردسر بسیار بزرگی شده‌اند. بیایید نگاه سریعی به موضوع بیندازیم:

آگهی‌های تبلیغاتی

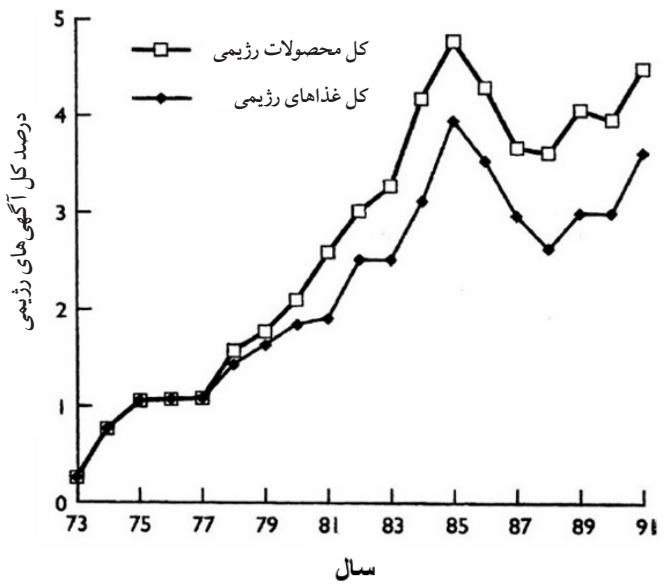
پژوهشی در مجلهٔ *اختلالات غذاخوردن: درمان و پیش‌گیری*، منتشرشده در سال ۱۹۹۳، نشان داد که بین سال‌های ۱۹۷۳ و ۱۹۹۱ تبلیغات حمایت‌کننده از رژیم غذایی (غذای رژیمی، وسایل کمکی کاهش‌دهندهٔ وزن، و غذاهای برنامهٔ رژیمی) تقریباً به‌صورت موازی افزایش یافته است. با توجه به رشد صنعت رژیم‌گرفتن، این تعداد مطمئناً چندین برابر افزایش یافته است. تنها، در ایالات‌متحده، نزدیک به نیمی از آمریکایی‌ها رژیم می‌گیرند[1].

پژوهش‌گران، همچنین، به روندی موازی در بروز اختلالات غذاخوردن اشاره کردند. آن‌ها حدس زدند که فشار رسانه‌ها برای رژیم‌گرفتن (از طریق آگهی‌های بازرگانی) تأثیر عمده‌ای در روند اختلال غذاخوردن دارد.

قبل از اینکه تبلیغات سیگار در ایالات‌متحده ممنوع شود، بیلبوردهای ماهرانه‌ای که زنان را هدف گرفته بودند اسم‌هایی مربوط با لاغری داشتند؛

1. Mundell 2018

مانند فوق باریک ۱۰۰ و ویرجینیای باریک[1]. تبلیغ سیگارهای کنت «سبک‌وزن باریک» با برجسته‌کردن توصیف‌های لاغری، «بلند»، «لاغر»، «سبک»، بیشتر شبیه تبلیغات موسسه لاغری است تا سیگار. جای تعجب نیست که مرکز کنترل بیماری[2] افزایش سیگارکشیدن زنان را به تمایل آن‌ها به لاغرتربودن نسبت می‌دهد. شوربختانه، در مطب خود شنیده‌ایم که زنان سیگارکشیدن یا سیگارهای الکترونیکی را راهی برای کمک به کاهش وزن خود تلقی می‌کنند.



تعداد کل تبلیغات محصولات رژیمی و تعداد کل آگهی های غذایی رژیمی به عنوان درصدی از کل تبلیغات ۱۹۷۳تا ۱۹۹۱ تجدید چاپ با مجوز از :

Wiseman, Claire et al. Increasing pressure to be thin: 19 years of diet products in television commercials .*Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*. 1(1):55, 1993

1. Ultraslim 100, Virginia Slims
2. Center for Disease Control (CDC)

رسانه‌ها

مقـالات مجـلات، رسـانه‌های اجتماعـی، و فیلم‌ها نیز سـبب نارضایتی از بدن و فشار برای لاغری می‌شوند. مطابق «بازتعریف زیبایی»، که سازمانی غیرانتفاعی با هدف ترویج تصویر مثبت بدن است، ارائه داده بازنمایی بدن زنان در تمام رسانه‌ها در سی سال گذشته به‌شدت کاهش یافته است.

اما کاهش وزن و فرم بدن فقط مسئلهٔ زنان نیست (اگرچه به‌وضوح فشار بیشـتری بر زنان وارد می‌شـود). گسـترش تبلیغات ماءالشـعیر بذر توجه به بـدن را در ذهن مردان نیز کاشـته اسـت ـ شـکم لاغر بهتر از شـکم گنده در اثر مصرف ماءالشـعیر اسـت. اینکه در اواخر دههٔ هشـتاد شـاهد راه‌اندازی مجلاتـی بودیـم که مـردان را هدف‌گذاری کـرده بودند، مانند *تناسـب‌اندام مردان* و *سلامت مردان*، اتفاقی نیست.

درحالی‌کـه تـلاش بـرای لاغـری از مـرز جنسـیت عبـور کرده اسـت، متأسـفانه ما اولین نسـل از افـراد انجمن کاهش وزن را به‌دنیـا آوردیم. روند نگران‌کننـدهٔ رژیم‌گرفتن بر سـلامت کودکان ایالات‌متحـده تأثیر می‌گذارد. مطالعات تکان‌دهنده نشـان داده اسـت که کودکان در سنین مدرسه در مورد وزن خود وسواس نشان می‌دهند که بازتابی از ملتی است که در مورد رژیم غذایی و وزن وسـواس دارند. در سراسر کشور، کودکان تا شش‌سالگی وزن کم می‌کنند، از چاق‌شـدن می‌ترسـند و به‌طور فزآینده‌ای، به‌دلیل اختلالات غذاخـوردن که سـلامت و رشـد آن‌ها را تهدیـد می‌کند، تحـت درمان قرار می‌گیرند. فشار جامعه برای لاغری روی کودکان نتیجهٔ معکوس داده است.

درواقع، در سال ۲۰۱۹، انجمن کاهش وزن اپلیکیشنی را برای کودکان هفت‌سـاله بـا تصاویـر قبـل و بعـد، به‌نـام کوربـو[1]، معرفی کرد، که توسـط متخصصـان بهداشـت و سـازمان‌های اختـلال غذاخـوردن موردانتقاد قرار گرفت.

1. Kurbo

رژیم‌گرفتن نه‌تنها کارساز نیست بلکه، در کنار برچسب منفی در مورد وزن، ریشهٔ بسیاری از مشکلات است. درحالی‌که بسیاری ممکن است به‌منظور تلاش برای کاهش وزن یا به‌دلیل سلامتی رژیم بگیرند، پارادوکس مسئله این است که رژیم‌گرفتن ممکن است باعث آسیب بیشتر شود. در اینجا مواردی که به دلیل رژیم‌گرفتن و برچسب منفی در مورد وزن در مردم ما مشاهده می‌شود آمده‌است:

- وزن بدن در بزرگ‌سالان و کودکان بیشتر از همیشه است.
- افزایش وزن ناشی از اُفت و خیز وزن افراد بیشتری را بیش از هر زمان دیگری در معرض برچسب منفی در مورد وزن قرار می‌دهد.
- اختلالات غذاخوردن درحال افزایش است. شیوع اختلالات غذاخوردن از دورهٔ ۲۰۰۰ـ۲۰۰۶ تا دورهٔ ۲۰۱۳ـ۲۰۱۸ بیش از دو برابر شده است و از ۳/۵ درصد به نزدیک هشت درصد رسیده است[1].
- بیش از ۱۲۰۰ تن چربی از سال ۱۹۸۲ تا ۱۹۹۲ لیپوساکشن شد. پژوهش اخیر نشان داد که تنها یک سال پس از انجام عمل لیپوساکشن چربی به قسمت دیگری از بدن بازمی‌گردد. لیپوساکشن رایج‌ترین عمل جراحی زیبایی در کشورهای غربی است[2].

1. Galmiche et al. 2019
2. Bellini et al. 2017

رژیم گرفتن نمی‌تواند زیست‌شناسی را دور بزند

رژیم‌گرفتن نوعی گرسنگی کوتاه‌مدت است. درنتیجه، وقتی اولین فرصت برای غذاخوردن واقعی به شما داده می‌شود، غذاخوردن اغلب با چنان شدتی انجام می‌شود که غیرقابل‌کنترل به‌نظر می‌رسد که کاری از سر استیصال است. در لحظهٔ گرسنگی زیستی، تمام افکار برای پایبندی به یک برنامهٔ غذایی، ناپایدار و به‌طرز متناقضی بی اهمیت هستند.

درحالی‌که غذاخوردن شدید ممکن است خارج از کنترل و غیرطبیعی به‌نظر برسد، پاسخی طبیعی به گرسنگی و رژیم‌گرفتن است. با این‌حال، اغلب، غذاخوردن پس از رژیم‌گرفتن به‌عنوان «نداشتن قدرت اراده» یا نقص شخصیت تلقی می‌شود. اما وقتی غذاخوردن پس از رژیم را به این صورت تفسیر می‌کنید، با رژیم غذایی پی در پی، به تدریج اعتمادتان به خودتان را در مورد غذا از بین می‌برید. هر تخطی از رژیم غذایی، هر موقعیت غذایی‌ای که به‌نظر می‌رسد خارج از کنترل باشد، آجر به آجر و رژیم به رژیم پایه و اساس «نگرش نادرست رژیم غذایی» را پایه گذاری می‌کند. شما نمی‌توانید با زیست‌شناسی بجنگید. هنگامی‌که بدن گرسنه است، نیاز به تغذیه و ترمیم شدن دارد.

اغلب اوقات فرد رژیم‌گیرنده می‌نالد که: «اگر فقط کمی اراده داشتم.» واضح است که مسئلهٔ اراده نیست. (اگرچه رضایت درخشان مشتریان کلینیک‌های کاهش وزن این سرزنش بی‌جهت را ناشی از کمبود اراده ترویج می‌کنند) وقتی به مقدار ناکافی غذا بخورید، چه از یک رژیم غذایی خودخواسته یا بر اثر گرسنگی شدید، در مورد غذا وسواس پیدا خواهید کرد.

شاید شما رژیم نمی‌گیرید اما بااحتیاط غذا می‌خورید یا برای سلامتی و تناسب‌اندام، «پاک» غذا می‌خورید. به‌نظر می‌رسد این اصطلاح اجتماعی پذیرفته‌شده برای «رژیم‌گرفتن» در سال‌های اخیر باشد. اما برای بسیاری

این همان مشکل غذایی با نشانگان مشابه است. اجتناب از کربوهیدرات‌ها، که در روندی دایره‌وار مثل درهای چرخان دوبار مد شده است، و دوام‌آوردن بـه هر قیمتـی تنها با مصرف غذاهـای تقریباً کم کربوهیـدرات، الزاماً رژیم غذایی است و اغلب منجر به غذاخوردن به میزان ناکافی می‌شود.

فرهنگ رژیم گرفتن

ما شما را بابت اینکه می‌خواهید وزن کم کنید سرزنش نمی‌کنیم ـ این خواسته شرم‌آور نیست. کاملاً قابل‌درک است؛ زیرا تبعات فرهنگ رژیم‌گرفتن و استراتژی شما برای در امان‌ماندن از برچسب منفی در مورد وزن است. درک تأثیر فرهنگ رژیم‌گرفتن بسیار مهم است؛ زیرا این فرهنگ در همه‌جا در زندگی ما گنجانده شده است و می‌تواند شما را به شیوه‌هایی نامشخص تحت تأثیر قرار دهد. بهترین تعریف فرهنگ رژیم‌گرفتن از کریستی هریسون، مشاور تغذیهٔ غریزی و مجری پادکست محبوب *روان‌شناسی غذا* است: «فرهنگ رژیم‌گرفتن سامانه‌ای از باورهاست که:

- لاغری را می‌پرستد و آن را برابر با سلامتی و فضیلت اخلاقی می‌داند؛ به این معنی که شما فقط به این دلیل که شبیه «آرمان» لاغر دست‌نیافتنی خود به‌نظر نمی‌رسید در تمام زندگی خود به این موضوع فکر کنید که برای همیشه درمانده‌اید.
- کاهش وزن را به‌عنوان وسیله‌ای برای دستیابی به موقعیت برتر ترویج می‌کند؛ به این معنی که حتی اگر بر اساس مطالعات مشخص‌شده باشد که تقریباً هیچ‌کس نمی‌تواند کاهش وزن باب‌میل خود را برای بیش از چند سال حفظ کند، شما احساس می‌کنید مجبورید مقدار زیادی زمان، انرژی، و پول صرف تلاش برای کوچک‌کردن اندام خود کنید.
- روش‌های خاصی از غذاخوردن را شیطانی نشان می‌دهد، درحالی‌که روش‌های دیگر را خوب نشان می‌دهد؛ به این معنی که شما مجبورید در مورد غذاخوردن خود بسیار هوشیار باشید، از انتخاب‌های غذایی خاص خجالت بکشید و حواستان از لذت، میل، و اعمال‌نظر خود به چیز دیگری معطوف شود.
- افرادی را که با تصویر فرضی «سلامت» او مطابقت ندارند دچار

تشـویش و نگرانـی می‌کند و به زنان، همسـران، ترنس‌هـا، افراد با اندام بزرگ‌تر، رنگین‌پوسـتان، و افـراد دارای معلولیت بیش از حد صدمه می‌زند و به سلامت روان و جسم آن‌ها آسیب می‌رساند.

تأثیر فرهنگ رژیم‌گرفتن و برچسب منفی در مورد وزن در زندگی به این صورت ظاهر می‌شود:

- پسـر پنج‌سـاله‌ای که از ترس اینکـه معلم مهدکودکـش چه فکری می‌کنـد شـیرینی خانگی مـادرش را که در ظرف ناهار بسـته‌بندی شده بود نخورد.
- وزن‌کشی در مدارس دولتی که باعث شرمندگی بچه‌ها می‌شود.
- افراد غریبه در مورد انتخاب‌های غذایی شما نظر می‌دهند.
- غریبه‌ها یک دوندهٔ ماراتن را که وزن بیشتری دارد مسخره می‌کنند.
- ورزش به‌عنـوان تنبیـه بـرای چیـزی کـه می‌خورید یـا می‌خواهید بخورید در نظر گرفته می‌شود.
- فشـاری کـه بر تازه‌عروس‌ها بـرای کاهش وزن بـرای لباس عروس وارد می‌شود.
- فشـاری کـه به مـادران تـازه زایمان کـرده بـرای «بازگشـت به وزن قبلشان» وارد می‌شود.
- صحبت‌هـای بی‌وقفـه در مـورد برنامه‌های غذایـی و رژیم غذایی تقریبـاً در هـر حـوزهٔ اجتماعـی، از پارتیشـن ادارات گرفتـه تا منبر کلیسـا، از حیاط مدرسـه تا مراسم عروسـی، چنانکه گویی عادی است.
- افراد با جثه بزرگ‌تر به‌طور چشـمگیری تحـت تأثیر موارد زیر قرار می‌گیرند:
  - عدم دسترسی به صندلی در فضاهای عمومی و حمل‌ونقل
  - اندازه‌نبودن کمربند ایمنی در هواپیماها

- کمبود فرصت برای تحرک
- خودداری از مراقبت‌های پزشکی (درمان‌های ناباروری، پیوند اعضا، جراحی‌های تعویض مفصل ران و زانو)

صحبت‌های بی‌وقفه در مورد غذا، تغذیه، و بدن یادآور پژوهش معروف گرسنگی مینه‌سوتاست که در آن مردانی در سن دانشجویی که مخالف وجدانی[1] جنگ جهانی دوم بودند و قبلاً هیچ مشکلی در غذاخوردن یا تصویر بدن نداشتند در وضعیت رژیم نیمه‌گرسنگی قرار گرفتند. در نتیجه این کار آن‌ها با وسواس در مورد غذا صحبت می‌کردند (این موضوع عملاً از نشانگان کم‌خوری است). دانشمندان در گزارش خود از این پژوهش اعلام کردند که یک مرد نمی‌تواند این خودشیفتگی را تحمل کند و آن را «خودارضایی تغذیه‌ای» نامیدند[2]. در فرهنگ رژیم‌گرفتن کنونی ما، این نوع صحبت‌ها عادی سازی شده است.

هیچ اشکالی ندارد که بخواهید سالم باشید و احساس خوبی داشته باشید. مشکل این است که فرهنگ رژیم‌گرفتن، به‌طرز زیرکانه‌ای، کلمهٔ «سلامت» را ربوده است. سلامتی مترادف با وزن شده است ـ کاهش وزن یا لاغری که در نهایت چیزی را که می‌خورید محدود می‌کند. نکتهٔ کلیدی تغییر تمرکز بر روی فعالیت‌هایی است که سلامتی را در زندگی فرد تأمین کند. وزن یک شیوه یا یک رفتار نیست. برای اینکه با فردی با عزت و احترام رفتار شود سلامتی یک الزام اخلاقی یا ضرورت نیست. انواع مختلفی از رژیم غذایی و انواع مختلفی از رژیم‌گیرندگان وجود دارند. ما شخصیت رژیم‌گیرندهٔ شما را بررسی خواهیم کرد و در فصل بعدی با خورنده غریزی آشنا خواهیم شد.

---

۱. کسی که به دلیل اعتقادات خود با جنگ مخالف است و طبق قوانین آمریکا از رفتن به جبهه معاف است.
2. Keys et al. 1950

رژیم گرفتن خطر اُفت و خیز وزن را افزایش می‌دهد

اگر برنامه‌های رژیم غذایی قرار بود مانند داروها تحت بررسی موشکافانه قرار گیرند، هرگز برای مصرف عموم مجاز نمی‌شدند. به‌عنوان مثال، تصور کنید یک داروی آسم مصرف کنید که تنفس شما را برای چند هفته بهبود می‌بخشد، اما در درازمدت باعث حملات آسم برگشتی و در نهایت آسیب به ریه‌های شما می‌شود. آیا خود را بابت اثرنکردن دارو سرزنش می‌کنید، اما همچنان به مصرف آن ادامه می‌دهید؟ البته که نه! روند رژیم‌گرفتن نیز به این شکل است، حتی اگر متخصصان حوزه سلامت آن را برای شما تجویز کنند. آیا واقعاً اگر بدانید یک رژیم (حتی یک رژیم غذایی به‌اصطلاح معقول) در نهایت با شکست مواجه می‌شود، آن را شروع می‌کنید؟ پیگیری وزن بسیار مشکل‌ساز است. اُفت و خیز وزن را تداوم می‌بخشد و به رابطهٔ شما با غذا، ذهن، و بدن آسیب می‌رساند. رابطهٔ میان رژیم‌گرفتن و افزایش وزن بیشتر آنقدر قوی است که شورای ملی مطالعات پزشکی و بهداشت استرالیا آن را در سطح شواهد A رتبه‌بندی کرد که به گفتهٔ پژوهش‌گر دانشگاه، فیونا ویلر[1]، معادل علمی سرطان ریهٔ ناشی از سیگارکشیدن است!

در اینجا پژوهش‌هایی تأمل‌برانگیز وجود دارد که نشان می‌دهند رژیم‌گرفتن باعث افزایش وزن می‌شود. (به‌عنوان یک هشدار: این حقایق در مورد پیامد افزایش وزن به‌هیچ‌وجه به این معنی نیست که ما با برچسب منفی در مورد وزن هم‌سو باشیم ـ این حقایق صرفاً داده‌های علمی‌اند که پوچ‌بودن رژیم‌گرفتن را تأیید می‌کنند.)

تیمی از پژوهش‌گران یوسی‌ال‌ای، مطالعهٔ طولانی‌مدت را در مورد رژیم‌گرفتن بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که رژیم‌گرفتن یک عامل ثابت پیش‌بینی برای افزایش وزن است ـ تا دوسوم افراد بیشتر از وزنی که از دست‌داده بودند دوباره به‌دست آوردند[2].

- پژوهش‌ها روی نزدیک به هفده هزار کودک نه تا چهارده‌ساله نشان داد که «در درازمدت، رژیم غذایی برای کنترل وزن نه‌تنها مؤثر نیست، بلکه ممکن است درواقع باعث افزایش وزن شود[3]».
- بر اساس یک پژوهش پنج‌ساله، نوجوانانی که رژیم گرفتند دوبرابر بیشتر از نوجوانانی که رژیم غذایی نداشتند خطر افزایش وزن داشتند[4]. گفتنی است، در ابتدا، وزن افرادی که رژیم گرفته بودند بیشتر از هم‌سالان خود که رژیم غذایی نداشتند نبود.

1. Fiona Willer
2. Mann et al. 2007
3. Field et al. 2003
4. Neumark-Sztainer et al.2006

این جزئیات مهم است؛ زیرا اگر وزن رژیم‌گیرندگان بیشتر باشد، یک عامل مخدوش‌کننده خواهد بود (که به‌جای رژیم‌گرفتن، عوامل دیگری مانند ژنتیک را دخیل می‌کند).

- یک مطالعهٔ جدید روی بیش از دو هزار مجموعه از دوقلوها از فنلاند، در سنین شانزده تا بیست‌وپنج‌سالگی، نشان داد که رژیم‌گرفتن به‌خودی‌خود و مستقل از ژنتیک به‌طور قابل‌توجهی با افزایش وزن سریع مرتبط است[1]. یک قل از دوقلوهای رژیم‌گیرنده که فقط یک دورهٔ کاهش وزن خودخواسته را آغاز کرده بود، در مقایسه با قل دیگر که رژیم نگرفته بود، تقریباً دو تا سه برابر بیشتر احتمال اضافه‌وزن بیشتر داشت. علاوه بر این، با هر دورهٔ رژیم‌گرفتن، خطر افزایش وزن منوط به مقدار خوراک افزایش یافت.

رژیم‌گرفتن متوالی یویو یا افزایش و کاهش وزن ناشی از رژیم‌گرفتن به‌عنوان اُفت و خیز وزن شناخته می‌شود. اُفت و خیز وزن، خود، یک عامل خطر مستقل برای بیماری‌های قلبی عروقی، التهاب، فشارخون بالا، و مقاومت به انسولین است. بااین‌حال، در بسیاری از مطالعات بزرگ که وزن را با مشکلات سلامت مرتبط می‌کنند به‌ندرت پایش می‌شود[2]. دو تحقیق بزرگ نشان داد که اُفت و خیز وزن عامل فراوانی در مرگ‌ومیرهایی بود که با اندازهٔ بدن مرتبط بود.

مطالعات به‌کنار، تجربیات رژیم غذایی شما چه چیزی را به شما نشان داده است؟ بسیاری از بیماران و شرکت‌کنندگان در کارگاه‌های ما می‌گویند که اولین رژیم غذایی آن‌ها آسان بود ـ وزنشان سریع کم شد. اما اولین تجربهٔ رژیم‌گرفتن تلهٔ اغواگری است که به‌دنبال کاهش وزن بی‌نتیجه از طریق رژیم‌گرفتن است. ما می‌گوییم بی‌نتیجه، چون بدن ما بسیار باهوش است و برای زنده‌ماندن سیم‌کشی شده است. از نظر زیستی، بدن شما فرآیند رژیم‌گرفتن را به‌عنوان نوعی گرسنگی تجربه می‌کند. سلول‌های شما نمی‌دانند که شما داوطلبانه مصرف غذای خود را محدود می‌کنید. بدن شما به‌شیوهٔ بدوی زنده‌ماندن تغییر جهت می‌دهد ـ سوخت‌وساز کند می‌شود و میل به غذا تشدید می‌شود، و با هر رژیم غذایی بدن یاد می‌گیرد و سازگار می‌شود و درنتیجه باعث افزایش وزن مجدد می‌شود. درنتیجه، بسیاری از بیماران ما احساس می‌کنند که شکست خورده‌اند، اما این رژیم غذایی است که آن‌ها را شکست داده است.

1. Pietilaineet et al, 2011
2. Bacon and Amphamor 2011

فصل ۳
شما چه نوع خورنده‌ای هستید؟

شـاید هنوز رژیم می‌گیرید و حواسـتان نیسـت! انواع مختلفی از سبک‌های غذایی وجود دارد که درواقع شیوه‌های ناخودآگاه رژیم‌گرفتن‌اند. بسیاری از بیماران ما می‌گفتند که رژیم ندارند ـ اما با بررسـی دقیق‌تر اینکه چه چیزی و چگونه می‌خوردند معلوم شـد آن‌ها هنوز رژیم دارند! فرهنگ رژیم‌گرفتن و رویکردهای زیرکانه آن زبان سـلامت، سـبک زندگی، تن‌درسـتی، و حتی ذهن‌آگاهی را تحریف کرده است. ممکن است از بعضی برنامه‌های غذایی به‌بهانهٔ سـلامتی پیروی کنید، اما درواقع این کار نوعی محدودیت غذایی با هدف کوچک‌کردن اندازه بدن باشد.

بـه ایـن مثال خوب توجه کنیـد: تد گفت که در پنجاه سـال زندگی خود تنهـا چهار رژیم غذایی جدی گرفته اسـت. او هنـگام مطالعهٔ عناوین کتاب در مطـب (متن‌های پرخـوری اجباری، کتاب‌های اختـلالات غذاخوردن، و غیـره) می‌گفت: «شـما با مشـکلات جدی رژیـم غذایی کار مـی کنید... خـب، من این مشـکلات را ندارم.» تد به‌وضوح خود را فـردی رژیم‌گیرنده نمی‌دانسـت، بلکـه صرفاً فـردی می‌دانسـت ک به‌دقت مراقـب غذاخوردن خـود اسـت. بااین‌حـال، معلوم شـد که او یک فـرد رژیم‌گیرنـدهٔ ناخودآگاه است. اگرچه تد به‌طور فعال رژیم نمی‌گرفت، به‌حدی کم‌خوری داشت که

بعدازظهر تقریباً از حال می‌رفت. دلیل؟ او همیشه از وزن خود ناراضی بود! صبح‌ها به مدت یک ساعت برای دوچرخه‌سواری سنگین به تپه می‌رفت، به خانه می‌آمد و یک صبحانهٔ مختصر می‌خورد. ناهار معمولاً سالاد مرغ با چای سرد بود (که تا جای ممکن سالم به‌نظر می‌رسد چون کربوهیدرات بسیار کمی دارد). تا وقت شام، بدنش برای غذا ناله می‌کرد. تد نه‌تنها دچار کمبود شدید کالری بود، بلکه از کربوهیدرات نیز محروم بود. عصرها برای خودش ضیافت برپا می‌کرد! تد فکر می‌کرد که مشکلش «حجم غذا»ست و میل شدیدی به شیرینی دارد. درحقیقت، او یک ذهنیت ناخودآگاه برای رژیم‌گرفتن داشت که از نظر زیستی غذاخوردن شبانه و میل او به شیرینی را تحریک کرده بود.

آلیشیا هم رژیم‌گیرندهٔ خودآگاهی نبود. او به مطب آمد چون می‌خواست سطح انرژی خود را افزایش دهد. در ابتدای بحث مشخص شد که او مشکلات بغرنجی با غذا دارد. از او پرسیدم که آیا زیاد رژیم گرفته است؟ او شگفت‌زده نگاه کرد. «از کجا فهمیدی که من هزاران رژیم غذایی داشته‌ام؟» درحالی‌که آلیشیا ادعا می‌کرد که با بدنش مشکلی ندارد، همچنان در جنگ با غذا بود؛ او به غذا اعتماد نداشت. چنانکه معلوم شد، آلیشیا از کودکی رژیم گرفته بود. اگرچه رسماً رژیم نمی‌گرفت، مجموعه‌ای از قواعد غذایی را با هر رژیم غذایی حفظ کرده بود (و گسترش داده بود) که تقریباً توانایی او را برای غذاخوردن عادی فلج می‌کرد. ما همیشه اثرات باقی‌مانده از رژیم‌گرفتن را مشاهده می‌کنیم: اجتناب از برخی غذاها به هر قیمتی شده، احساس غیرقابل‌کنترل‌بودن در لحظهٔ خوردن غذاهای غیرمجاز، احساس گناه در زمان زیرپاگذاشتن قوانین غذایی خودساخته، مانند «تو نباید بعد از ساعت شش بعدازظهر غذا بخوری»، و غیره.

رژیم غذایی ناخودآگاه معمولاً به شکل عادات غذایی وسواسی ظاهر می‌شود که برای برخی افراد به غذاخوردن غیرطبیعی و در نهایت اختلال

غذاخـوردن تبدیـل می‌شـود. توجه داشـته باشـید که چگونه حتـی غذاهای رژیمـی منجمد مانند برندهای غذاهای بدون چربی و انجمن کاهش وزن، به‌جای رژیم غذایی، بر سـلامتی تأکید دارند. انجمن کاهش وزن اخیراً نام خود را به WW تغییر داده و نام جلسات خود را هم کارگاه تن‌درستی گذاشته است. تلاش خوبی است، WW، به خدمت شما هم می‌رسیم!

تا زمانی که درگیر نوعی رژیم غذایی یا محدودیت غذایی برای جمع و جور کردن بدن خود هسـتید، از نگرانی در مورد غذا و بدن رهایی نخواهید یافت. چه شـما آگاهانـه تحت رژیم غذایی باشـید یا ناخـودآگاه، عوارض جانبی مشـابهی تجربه می‌کنید ـ اثر واپس‌زنی رژیم غذایی. مشـخصهٔ این امر دوره‌های زمانی بااحتیاط غذاخوردن، فوت‌کردن غذا و ریاضت‌کشـیدن با پیروی از رژیم‌های غذایی بیشتر یا غذاخوردن بااحتیاط افراطی است.

در ایـن فصل، سـبک‌های مختلف رژیم‌گرفتن و غذاخوردن را بررسـی خواهیـم کرد تا به شـما کمـک کند بدانید کـه هم‌اکنون کجایید. سـپس، با سـبک غذاخوردن غریزی و خورندگان غریزی آشـنا خواهید شد که راه‌حلی برای زندگی بدون رژیم است.

شخصیت‌های غذاخوردن

برای اینکه به شما کمک کنیم سبک غذاخوردن (یا رژیم‌گرفتن) خود را مشخص کنید، دسته‌بندی کلیدی زیر را از خورندگانی که الگوهای غذایی مشخصی دارند شناسایی کرده‌ایم: مراقب پاک‌خوار، رژیم‌گیر حرفه‌ای، و ناخودآگاه‌خوار. این شخصیت‌های غذاخوردن، حتی زمانی‌که به‌طور رسمی رژیم غذایی ندارند، بررسی می‌شوند. می‌توان بیش از یک شخصیت خورنده داشت، اگرچه می‌فهمیم که تمایل به یک نوع شخصیت غالب وجود دارد. رویدادهای زندگی شما نیز می‌توانند بر شخصیت غذاخوردن شما تأثیر بگذارند یا آن‌ها را تغییر دهند. به‌عنوان مثال، مراجعی که وکیل مالیاتی بود به‌طور معمول یک مراقب پاک‌خوار بود، اما در طول فصل مالیات گرفتن او به نامنظم‌خوار ناخودآگاه تبدیل می‌شد.

ممکن است گاهی اوقات ویژگی‌های غذاخوردن سه شخصیت اصلی خورنده را، که توضیح داده شد، داشته باشید. به این نکته توجه کنید که اگر غذاخوردن شما اغلب در یکی از این حوزه‌ها می‌گنجد می‌تواند مشکل‌ساز باشد.

هریک از شخصیت‌های غذاخوردن را بخوانید و ببینید که کدام‌یک به بهترین شکل سبک غذاخوردن شما را نشان می‌دهد. با فهمیدن موقعیت اکنون خود، راحت‌تر می‌توانید نحوهٔ تبدیل‌شدن به خورنده‌ای غریزی را یاد بگیرید. به‌عنوان مثال، ممکن است بفهمید که درگیر نوعی رژیم غذایی بوده‌اید و حتی از آن اطلاعی نداشته‌اید. یا ممکن است ویژگی‌هایی را کشف کنید که بدون اینکه بدانید علیه شما کار می‌کنند.

مراقب پاک‌خوار

افرادی هستند که مراقب غذاخوردن خود هستند و تمایل دارند مراقب مواد غذایی‌ای باشند که به بدن خود وارد می‌کنند. تد نمونه‌ای از یک مراقب

پاک‌خـوار (در طـول روز) بـود. در ظاهـر، به‌نظـر می‌رسـد کـه مراقب‌هـای پاک‌خـوار «بی‌عیب‌ونقص» باشـند. آن‌ها هوشـیاری زیـادی در مورد غذا به خـرج می‌دهند. از نظـر ظاهری، آن‌ها به‌نظر سـالم و دارای تناسـب‌اندام‌اند (ویژگی‌های اصلی تحسین‌برانگیز و تأییدشده در جامعه ما). امروزه، می‌دانیم که آن‌ها ممکن است درواقع یک بیماری به‌نام ارتورکسیا[1] داشته باشند.

سـبک غذاخوردن. مراقب پاک‌خوار طیف وسیعی از رفتارهای غذایی را از خـود نشـان می‌دهـد. در شـدیدترین حالت، مراقب پاک‌خـوار ممکن است نسبت به هر لقمهٔ غذایی که وارد بدنش می‌شود ناراحت باشد. هنگام خرید مواد غذایی، وقتشان صرف بررسی دقیق برچسب‌های اطلاعات مواد غذایی می‌شود. بیرون از خانه غذاخوردن اغلب به‌معنای بازجویی گارسون اسـت ـ چـه چیـزی توی غذاسـت، غذا چگونـه تهیه می‌شـود و اطمینان از اینکـه غذا به‌طور خاص مطابق میل مراقب پاک‌خوار تهیه شـده اسـت. این موضوع چه اشـکالی دارد؟ آیا خواندن برچسـب مواد غذایی و سفارش غذا در رسـتوران با خاطر جمع به نفع سلامتی برخی افراد نیست؟ ممکن است باشـد، اما تفاوت در میزان احتیاط و نداشـتن احساس گناه در مورد انتخاب غذا اسـت. مراقب پاک‌خوار تمایل زیادی به انعطاف ناپذیری دارد و کمیت و کیفیت غذای خورده‌شده را کنترل می‌کنند.

مراقـب پاک‌خـوار می‌توانـد بیشـتر سـاعات بیـداری خـود را صـرف برنامه‌ریـزی بـرای وعدهٔ غذایی یـا میان‌وعدهٔ بعدی کنـد و اغلب نگران این اسـت که چه بخورد. درحالی‌که مراقب پاک‌خوار رسماً رژیم ندارد، ذهنش به‌گونه‌ای اسـت که خود را برای هر غذای چرب یا شـیرین «ناسـالمی» که می‌خـورد تنبیـه کنـد. مراقب پاک‌خـوار می‌توانـد در مرز باریـک بین علاقهٔ واقعی به سـلامتی و بااحتیاط غذاخوردن به دلیل تصویرش از بدن خود در نوسان باشد.

---

۱. Orthorexia؛ وسواس در خوردن غذاهای سالم و خالص.

گاهی اوقات مراقب پاک‌خوار توسط زمان یا رویدادها هدایت می‌شود. بـرای مثال، برخـی از غذاخورهای مراقب پاک‌خوار در طـول روزهای هفته در مورد غذاخوردن خود بسـیار دقیق‌اند تا بـرای «پرخوری» آخر هفته‌ها یا بـرای یـک مهمانی قریب‌الوقوع «حق غذاخوردن» پیـدا کنند. اما تعطیلات آخر هفته ۱۰۴ روز از سـال را تشـکیل می‌دهند ـ ایـن پرخوری‌ها می‌توانند با غذاخوردن منقطع نتیجهٔ معکوس داشـته باشـند. درنتیجـه، برای یک فرد مراقب پاک‌خوار غیرعادی نیست که به رژیم‌گرفتن یا پیروی از آخرین برنامهٔ غذایی بیندیشد.

مشـکل. هیچ اشکالی ندارد که به سـلامت بدن خود علاقه‌مند باشید. مشـکل زمانی رخ می‌دهد که وسـواس در غذاخوردن (همراه با عصبانیت) بـر رابطهٔ سـالم با غذا تأثیـر می‌گذارد ـ و بر بدن شـما تأثیر منفی می‌گذارد. مشکل انعطاف ناپذیری است. پس از بررسی دقیق‌تر، فرد مراقب پاک‌خوار شـبیه کشیشی می‌شـود که می‌خواهد شـیوهٔ غذاخوردن هرکسـی را که به او گوش می‌دهد به شیوهٔ غذاخوردن خود تغییر دهد. این موضوع هویت و مایهٔ مباهات آن‌هاسـت. آن‌ها ممکن اسـت رژیم غذایی نداشـته باشـند، اما هر موقعیـت غذایـی، ازجمله انتخاب‌های غذایی افراد اطـراف خود، را به‌دقت بررسی می‌کنند.

رژیم‌گیرندگان حرفه‌ای

رژیم‌گیرندگان حرفه‌ای راحت‌تر شناسـایی می‌شوند. آن‌ها دائماً یک برنامهٔ غذایی دارند. آن‌ها معمولاً آخرین رژیم غذایی تجاری، کتاب رژیم غذایی، یـا ترفنـد جدید کاهش وزن را امتحان کرده‌اند. گاهـی اوقات رژیم‌گرفتن به شـکل روزه‌گرفتن یـا «کم‌کردن مقدار غذا»سـت. رژیم‌گیرنده‌های حرفه‌ای اطلاعـات زیادی در مورد اجزای غذاها، کالری‌هـا، و «ترفندهای رژیمی» دارنـد، بااین‌حـال، دلیل اینکه آن‌ها همیشـه در رژیم غذایـی دیگری‌اند این

است که رژیم غذایی اصلی هرگز کارساز نبوده است. این روزها، یک فرد رژیم‌گیرندهٔ حرفه‌ای در شمارش مواد مغذی هم مهارت خوبی دارد.

سبک غذاخوردن. رژیم‌گیرنده‌های حرفه‌ای نیز ویژگی دقیق غذاخوردن را دارند. تفاوت این است که رژیم‌گیرنده‌های حرفه‌ای اغلب به غذاهایی که به‌منظور کاهش وزنشان انتخاب می‌کنند برچسب سالم‌بودن می‌زنند. (اگرچه با فرهنگ فراگیر رژیم‌گرفتن، این موضوع بسیار پیچیده می‌شود؛ زیرا برای بسیاری از افراد لاغری معادل سلامتی است.) زمانی‌که رژیم‌گیرندهٔ حرفه‌ای رسماً رژیم ندارد، معمولاً به رژیم بعدی که می‌تواند شروع کند فکر می‌کند. آن‌ها اغلب با این امید از خواب بیدار می‌شوند که امروز روز خوبی باشد ـ شروعی دوباره (یک بار دیگر).

درحالی‌که رژیم‌گیرنده‌های حرفه‌ای دانش زیادی دربارهٔ رژیم غذایی دارند، اطلاعاتشان به‌خوبی به آن‌ها کمک نمی‌کند. اینکه در زمان خوردن یک غذای غیرمجاز پرخوری کنند یا مشغول خوردن شام آخر شوند برای آن‌ها غیرعادی نیست. دلیلش این است که رژیم‌گیرندگان دائمی واقعاً معتقدند که دیگر این غذا را نخواهند خورد؛ چرا که فردا برنامهٔ غذایی جدیدی را شروع می‌کنند، فردا با یک برنامهٔ درست از نو شروع می‌کنند. بهتر است الان بخوری، این آخرین فرصت است. جای تعجب نیست که رژیم‌گیرندهٔ حرفه‌ای از بی‌فایده‌بودن این چرخهٔ معیوب ناامید می‌شود. رژیم غذایی، کاهش وزن، افزایش وزن، پرخوری‌های متناوب، و بازگشت به رژیم غذایی.

مشکل. این‌جوری زندگی‌کردن سخت است. کم‌خوری مداوم معمولاً منجر به پرخوری یا پرخوری‌های دوره‌ای می‌شود. برای برخی از رژیم‌گیرنده‌های حرفه‌ای ناامیدی ناشی از کاهش وزن آنقدر شدید می‌شود که ممکن است ملیّن‌ها، داروهای ادرارآور، و قرص‌های لاغری را امتحان کنند که می‌تواند بسیار خطرناک باشد. و ازآنجایی‌که این «کمک‌کننده‌های

رژیمی» اثر نمی‌کنند، ممکن است روش‌های افراطی دیگری مانند منع دائمی غذا، به شکل بی‌اشتهایی عصبی، یا پاک‌سازی معده (مانند استفراغ‌کردن پس از پرخوری)، به شکل پرخوری عصبی را امتحان کنند. درحالی‌که بی‌اشتهایی و پرخوری عصبی وابسته به چند عامل‌اند و ریشه در مسائل روان‌شناختی دارند (و بسیاری از مسائل دیگر از قبیل ژنتیکی، اجتماعی، خانوادگی، و غیره) تعداد زیادی از مطالعات نشان می‌دهند که رژیم غذایی مداوم سنگ‌بنای متداول برای اختلال غذاخوردن است. یک پژوهش به‌طور خاص نشان داد زمانی‌که رژیم‌گیرندگان به سن پانزده‌سالگی می‌رسند هشت برابر بیشتر از افرادی که رژیم غذایی ندارند از اختلالات غذاخوردن رنج می‌برند.

ناخودآگاه‌خوار

ناخودآگاه‌خوار اغلب درگیر غذاخوردن دوگانه است ـ یعنی غذاخوردن و انجام فعالیت دیگری به‌طور هم‌زمان، مانند تماشای تلویزیون و غذاخوردن، یا خواندن و غذاخوردن، یا پیگیری علایقش در تلفن همراه مانند بازی‌کردن، چرخیدن در شبکه‌های اجتماعی، یا وب‌گردی و غذاخوردن. به‌دلیل پیچیدگی‌ها و فقدان آگاهی، تشخیص این شخصیت غذایی برای فرد دشوار است. ناخودآگاه‌خوارها انواع مختلفی دارند.

ناخودآگاه‌خوار نامنظم‌خوار. ناخودآگاه‌خوار نامنظم‌خوار اغلب یک زندگی برنامه‌ریزی‌شده، بیش‌ازحد شلوغ و کارهای زیاد برای انجام‌دادن دارد. سبک نامنظم غذاخوردن تصادفی است. هر چیزی که دردسترس باشد سریع برداشته خواهد شد ـ خوراکی‌های ماشین‌های خودکار فروش مواد غذایی، غذاهای آماده، همهٔ این کارها را انجام خواهد داد. تغذیه اغلب برای این فرد مهم است اما نه در لحظات بحرانی و شلوغ. ناخودآگاه‌خوارهای نامنظم‌خوار اغلب آنقدر مشغول حل مشکلات‌اند که

تا زمانی که به‌شدت گرسنه نشوند تشخیص گرسنگی زیستی برایشان دشوار است. جای تعجب نیست که ناخودآگاه‌خوارهای نامنظم‌خور مدت‌زمان طولانی را بدون غذا می‌گذرانند.

ناخودآگاه‌خوار ردنکن. این نوع خورنده صرف‌نظر از اینکه گرسنه باشد یا سیر، صرفاً نسبت به وجود غذا آسیب‌پذیر است. ظروف شیشه‌ای آب‌نبات، مواد غذایی‌ای که در جلسات وجود دارند، غذاهایی که روی پیشخوان آشپزخانه نگه‌داری می‌شوند معمولاً از چنگ ناخودآگاه‌خوارهای ردنکن در امان نیستند. بااین‌حال، اغلب اوقات، افراد ناخودآگاه‌خوارهای ردنکن باخبر نیستند که درحال غذاخوردن‌اند یا اینکه چقدر غذا می‌خورند. به‌عنوان مثال، ناخودآگاه‌خوار ردنکن ممکن است در راه دست‌شویی چند آب‌نبات بردارد، بدون اینکه حواسش باشد. گردش‌های جمعی که موضوع اصلی آن خوردن است مانند مهمانی‌های عصرانه و بوفه‌های غذا در تعطیلات، به‌طرز ویژه‌ای برای ناخودآگاه‌خوارهای ردنکن چالش‌برانگیزند.

ناخودآگاه‌خوار ضداسراف. این خورنده نگران پول غذاست. انگیزهٔ خوردن آن‌ها اغلب تحت تأثیر دریافت هرچه بیشتر غذا در ازای پول است. ناخودآگاه‌خوار ضد اسراف به‌ویژه به تمیزکردن بشقاب خود (و همچنین بشقاب دیگران) تمایل دارد. خوردن غذاهای باقی‌ماندهٔ فرزندان یا شریک زندگی برای یک ناخودآگاه‌خوار ضداسراف غیرعادی نیست.

ناخودآگاه‌خوار احساسی. ناخودآگاه‌خوار احساسی از غذا به‌عنوان راه اصلی مقابله با احساسات، به‌ویژه احساسات ناراحت‌کننده مانند استرس، عصبانیت، و تنهایی، استفاده می‌کند. درحالی‌که ناخودآگاه‌خوارهای احساسی غذاخوردن خود را نوعی مشکل می‌دانند، این موضوع اغلب نشانه‌ای از یک موضوع پیچیده‌تر است. رفتارهای غذایی ناخودآگاه‌خوار احساسی می‌تواند از سریع برداشتن یک آب‌نبات در شرایط استرس‌زا تا پرخوری غیرقابل‌کنترل و دائمی مقادیر زیادی غذا متغیر باشد.

مشکل. ناخودآگاه‌خوری در اشکال مختلف اگر منجر به پرخوری مداوم شود (که می‌تواند به‌راحتی زمانی رخ دهد که غذا می‌خورید و از آن اطلاع کامل ندارید) مشکل‌ساز است.

به‌خاطر داشته باشید که بین اولین و آخرین لقمهٔ غذا جایی است که اُفت هوشیاری روی می‌دهد. مثل وقتی‌که می‌گویید «اوه، همه‌چیز تمام شد!» به‌عنوان مثال، آیا تابه‌حال یک جعبهٔ بزرگ آب‌نبات یا ذرت بوداده در سینما خریده‌اید که شروع به خوردن آن کنید و ناگهان متوجه شوید انگشتانتان به ته جعبهٔ خالی رسیده است؟ این یک شکل ساده از ناخودآگاه‌خواری است. اما ناخودآگاه‌خواری می‌تواند در سطح شدیدتر در حالت نسبتاً تغییریافتهٔ غذاخوردن وجود داشته باشد. در این حالت، فرد نمی‌داند چه می‌خورد، چرا شروع به خوردن کرده است، یا غذا چه طعمی دارد. درواقع، حواسش به غذا نیست.

زمانی که شخصیت غذاخوردنتان علیه شما کار می‌کند

دست آخر سبک‌های غذاخوردن مراقب پاک‌خوار، رژیم گیرندگان حرفه‌ای و ناخودآگاه‌خوار به روشی ناکارآمد برای غذاخوردن تبدیل می‌شوند. چه راه‌حلی برای خورندهٔ کلافه می‌ماند؟ با برنامهٔ غذایی یا رژیم غذایی جدید بیشتر تلاش کن! در ابتدا، رژیم جدید نشاط‌آور و امیدوارکننده به‌نظر می‌رسد، اما در نهایت بازهم ناکارآمد است. رژیم‌گرفتن سخت‌تر می‌شود و حتی زمانی‌که به شخصیت ابتدایی خود در غذاخوردن برگردید ممکن است احساس ناراحتی بیشتری نسبت به قبل داشته باشید. دلیلش این است که با هر رژیم، قواعد درونی در مورد غذا قوی‌تر می‌شوند. این قواعد غذایی حتی زمانی‌که شما رسماً رژیم ندارید اغلب احساس گناه را در مورد غذاخوردن تداوم می‌بخشند. همچنین، اثرات زیستی رژیم‌گرفتن (همان‌طور که در فصل ٦ به‌تفصیل شرح داده خواهد شد) برقراری رابطهٔ طبیعی با غذا را به شکل رو به رشدی دشوار می‌کند.

بااین‌حال، شخصیت خورنده غریزی یک استثناست. این سبک غذاخوردن علیه شما کار نمی‌کند و می‌تواند به شما کمک کند تا به درگیری با بدن، غذا، و ذهن خود خاتمه دهید.

معرفی خورنده غریزی

خورندگان غریزی به‌سمت نشانه‌های گرسنگی درونی خود می‌روند و هر آنچه را که انتخاب می‌کنند با لذت می‌خورند، بدون اینکه احساس گناه یا دل‌نگرانی اخلاقی داشته باشند. خورنده غریزی شخصیتی تأثیرناپذیر دارد. بااین‌حال، بسیار دشوار است که در فرهنگ کنونی رژیم‌گرفتن، در شرایطی که به بمباران پیام‌های تغذیه، غذا و وزن از سوی تبلیغات، رسانه‌های اجتماعی، و متخصصان حوزه سلامت توجه می‌کنید، خورنده‌ای تأثیرنپذیرفته باشید.

وقتی ویژگی‌های اصلی غذاخوردن خورنده غریزی را برای مراجعان خود شرح می‌دهیم، حیرت‌آور است که هر چندوقت یک بار این پاسخ را می‌شنویم که: «همسرم این‌گونه غذا می‌خورد» یا «دوستم این‌طوری غذا می‌خورد». وقتی می‌پرسیم رابطهٔ آن فرد با غذا و بدن چگونه است، پاسخ این است: «دشواری ندارند!»

کودکان نوپا را در نظر بگیرید. آن‌ها خورندگان غریزی طبیعی‌اند ـ عملاً رها از پیام‌های اجتماعی در مورد غذا و تصویر بدن. کودکان نوپا در مورد غذا ادراک ذاتی دارند البته اگر شما در کارشان دخالت نکنید. آن‌ها بر اساس قوانین رژیم غذایی یا سلامت غذا نمی‌خورند، حتی مطالعات پیاپی نشان می‌دهند که اگر به کودک نوپا اجازه دهید خودبه‌خود غذا بخورد، در صورت دسترسی آزادانه به غذا، آنچه را که نیاز دارد می‌خورد. (انجام این کار احتمالاً سخت‌ترین کار برای والدین نگران است ـ رهاکردن بچه‌ها و اعتماد به اینکه آن‌ها توانایی ذاتی برای غذاخوردن دارند!) (برای اطلاعات بیشتر در مورد پرورش خورنده غریزی به فصل ۱۶ مراجعه کنید.)

پژوهش بی‌نظیری که دکتر لیان برچ انجام داد و در مجلهٔ پزشکی *نیوانگلند* منتشر شد تأیید کرد که کودکان در سنین پیش‌دبستانی برای تنظیم غذای خود بر اساس آنچه بدنشان برای رشد نیازمند است، توانایی ذاتی

دارنـد. ایـن موضوع حتـی زمانی که، وعده بـه وعده، غذاخـوردن بچه‌های کوچک کابوس والدین است هم صدق می‌کند. پژوهش‌گران دریافتند که در هر وعدهٔ غذایی مشـخص کالری دریافتی بسـیار متغیر است، اما با گذشت زمـان متعـادل می‌شـود. بااین‌حـال، بسـیاری از والدین تصـور می‌کنند که فرزندان خردسالشـان نمی‌توانند به‌اندازهٔ کافی غذای مصرفی خود را تنظیم کننـد. درنتیجـه، والدین اغلب اسـتراتژی‌های اجباری در پیـش می‌گیرند تا اطمینـان یابند که کودکشـان از یک رژیم غذایی مناسـب تغذیه می‌کند. اما مطالعـات قبلـی برچ و همکارانش نشـان می‌دهـد که چنین اسـتراتژی‌های کنترلی نتیجهٔ معکوس دارند.

همچنین، دکتر فیلیپ کوسـتانزو، روان‌شـناس دانشـگاه دوک، دریافت کـه وزن بالاتر کودکان مدرسـه‌ای تا حد زیادی با میـزان تلاش والدین برای کنترل غذاخوردن فرزندانشـان مرتبط اسـت. حتی والدینـی که در مورد این کار حسـن‌نیت دارند نیز در غذاخوردن غریزی کودکشـان دخالت می‌کنند. هنگامی‌کـه والدین سـعی می‌کنند نشـانه‌های طبیعی غذاخـوردن کودک را نادیده بگیرند مشـکل بدتر می‌شود، نه بهتر. والدینی که در زمان بروز نشانه گرسنگی به نوزاد شیر می‌دهند و وقتی کودک نشان می‌دهد که به‌اندازهٔ کافی شـیر خورده اسـت شـیردادن را متوقف می‌کنند می‌توانند نقـش تأثیرگذاری در رشـد اولیهٔ غذاخوردن غریزی داشـته باشـند. این یکی از دلایلی اسـت که ما ازشـیرگرفتن بر مبنای خواسـت کودک را تشویق می‌کنیم.(به فصل ۱۶ مراجعه کنید).

متأسـفانه والدین نیز تحت تأثیر فرهنگ رژیم غذایی قرار دارند. به‌دلیل برچسـب منفـی در مـورد وزن، والدیـن نگران‌اند کـه اگر فرزنـدی با هیکل بزرگ‌تر داشته باشند، بر روی فرزندشان تأثیر بدی خواهد داشت. درنتیجه، والدیـن خیرخـواه به فرزندان خود در مورد نوع و مقدار غذایی که می‌خورند فشـار می‌آورنـد. امـا کار خلاقانهٔ مشـاور و متخصـص تغذیه، الین سـاتر،

نشـان داده اسـت که اگر والدین این بچه‌ها مجبور به عقب‌نشـینی شـوند و بچه‌ها اجازه داشـته باشند بدون فشار والدین غذا بخورند، بچه‌ها در نهایت کمتـر غذا خواهند خورد. چرا؟ کودک شـروع به شـنیدن و درک نشـانه‌های درونی گرسـنگی و سـیری خـود می‌کند. کـودک، همچنیـن، می‌داند که به غذا دسترسـی خواهد داشـت. به گفتهٔ سـاتر، «کودکانی کـه در تلاش برای لاغربودن از غذا محروم می‌شـوند، مشـغلهٔ ذهنشـان غذا می‌شود و از ترس اینکـه غـذای کافـی برای خوردن به آن‌ها داده نشـود، در صورت داشـتن هر فرصتی برای غذاخوردن، مسـتعد پرخوری می‌شوند». ما متوجه شده‌ایم که این موضوع برای رژیم‌های غذایی بزرگسـالان هم صادق است. فقط برای بزرگ‌سـالان فرآیند غذاخوردن غریزی برای مدت طولانی، اغلب سـال‌ها، کنار گذاشـته شـده اسـت. به‌جـای اینکه والدین فشـار را کاهـش دهند این کاهش فشار باید از درون در مقابل بدن‌پرستی غیر واقعی مربوط به فرهنگ رژیم‌گرفتن ایجاد شود.

خوش‌بختانـه، همهٔ ما، در اکثر موارد، دارای توانایی طبیعی غذاخوردن غریزی هسـتیم. فقط این توانایی با رژیم غذایی سـرکوب شـده اسـت. این کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه خورنده غریزی را در درون خود بیدار کنید.

چگونه غذاخور غریزی شما کنار گذاشته می‌شود

وقتی کودکان نوپا کمی بزرگ‌تر می‌شوند، پیام‌های متفاوت شروع می‌شوند ـ از تأثیرات اولیهٔ تبلیغات غذای صبح شنبه گرفته تا والدین خیرخواهی که فرزندشان را تشویق می‌کنند «بشقاب خود را تمیز کن». هجوم پیام‌ها بعد از کودکی متوقف نمی‌شود. چندین نیروی خارجی وجود دارند که بر غذاخوردن ما تأثیر می‌گذارند و می‌توانند غذاخوردن غریزی را عمیق‌تر در وجود شما دفن کنند.

رژیم‌گرفتن. شما قبلاً آسیب‌هایی را که رژیم‌گرفتن مداوم ایجاد می‌کند دیده‌اید، ازجمله:

- افزایش پرخوری
- کاهش سرعت سوخت‌وساز
- افزایش مشغولیت ذهنی در مورد غذا
- افزایش احساس محرومیت
- افزایش احساس شکست
- کاهش قدرت اراده

رژیم‌گرفتن فقط باعث ازبین‌رفتن اعتماد شما به غذا می‌شود و شما را ترغیب می‌کند که برای جهت‌دادن به غذاخوردن خود به منابع خارجی تکیه کنید (برنامهٔ غذایی، رژیم غذایی، نوبت غذایی، قوانین غذایی، و غیره). هرچه بیشتر به منابع خارجی مراجعه کنید تا «بسنجید» که آیا غذاخوردن شما کنترل‌شده است یا خیر، بیشتر دور می‌افتید. غذاخوردن غریزی به نشانه‌ها و سرنخ‌های درونی شما متکی است.

پیام‌های سالم بخورید یا بمیرید. پیام‌های مربوط به تغذیهٔ سالم همه‌جا هست، از سازمان‌های بهداشتی غیرانتفاعی گرفته تا شرکت‌های غذایی که فواید سلامتی محصول خاص خود را تبلیغ می‌کنند. پیام درونی آن‌ها چیست؟ آنچه می‌خورید می‌تواند سلامت شما را بهبود بخشد. برعکس، یک حرکت اشتباه (مثل گاززدن!) انجام دهید و یک قدم به قبر

نزدیک شوید. آیا این اغراق است؟ نه! در اینجا برخی از عناوین جدید یافت‌شده در جست‌وجوی گوگل آورده شده است:

- «دوازده غذایی که می‌توانند شما را بکشند» در مجله جورنال مردان
- «شانزده غذایی که نمی‌دانستید می‌توانند شما را بکشند» در مجلهٔ *کازموپولیتن*[1]
- «رژیم‌های غذایی بد به‌نسبت سیگارکشیدن افراد بیشتری را در سراسر جهان می‌کشند» در مجلهٔ *واشنگتن پست*

این نوع پیام‌ها به‌راحتی می‌توانند باعث شوند که شما بابت خوردن نوع «اشتباه» غذا احساس گناه کنید و در مورد آنچه باید بخورید سردرگم شوید. آیا ما می‌گوییم ارزش تغذیهٔ سالم را نادیده بگیرید؟ البته که نه. بااین‌حال، وقت نگرش نادرست رژیم‌گرفتن دارید، پیام‌های پیاپی «تغذیه سالم» می‌تواند باعث شود نسبت به غذایی که برای خوردن انتخاب می‌کنید احساس گناه کنید. این آمار را در نظر بگیرید:

- نظرسنجی هریس پول[2] در سال ۲۰۱۵ از بیش از دو هزار آمریکایی نشان داد که تقریباً از هر ده زن هشت نفر و از هر ده مرد هفت نفر در ایالات‌متحده از احساس گناه در مورد غذا رنج می‌برند.
- در سال ۲۰۱۳، *گاردین* گزارش داد که سه‌چهارم زنان در بریتانیا (۲۴ میلیون نفر) می‌گویند که اغلب در مورد مقدار غذایی که می‌خورند احساس گناه می‌کنند.

زنان ممکن است احساس گناه بیشتری داشته باشند. نظرسنجی گالوپ به سفارش انجمن رژیم غذایی آمریکا نشان داد که زنان نسبت به مردان در مورد غذایی که می‌خورند احساس گناه بیشتری می‌کنند (۴۴ درصد در مقابل ۲۸ درصد). آیا دلیلش می‌تواند این باشد که زنان بیشتر از مردان رژیم می‌گیرند؟ یا به این دلیل که معمولاً خانم‌ها هدف پیام‌های سلامتی

1. *Cosmopolitan*
2. Harris Poll

و تبلیغات مواد غذایی‌اند (تعداد مجلات زنانه را در نظر بگیرید)؟ زنان تصمیم‌گیرندگان کلیدی برای مراقبت سلامت خانواده و نیز معمولاً متولی مسائل غذایی و تغذیه‌اند؛ آن‌ها هدف اصلی هستند.

راستش را بخواهید، در مورد انتخاب‌های غذایی شما نباید گناهی وجود داشته باشد، مگر اینکه سرآشپز یا کشاورز را کشته باشید! احساس گناه قطعاً لذت غذاخوردن را از بین می‌برد. احساس گناه یکی از دلایلی است که باعث می‌شود تعادل تغذیه یا تغذیهٔ سالم، به‌عنوان اولویت نخست در فرآیند غذاخوردن غریزی، غیرسازنده باشد. در ابتدا ما تغذیه را نادیده می‌گیریم؛ چون در روند یادگیری چگونگی تبدیل‌شدن دوباره به خورنده غریزی اختلال ایجاد می‌کند. بدعت در مورد تغذیه؟ نه! می‌توان به تغذیه افتخار و به آن توجه کرد. وقتی تمام عمر رژیم گرفته‌اید، اولویت اول نمی‌تواند تغذیه باشد. به این موضوع توجه کنید: اگر تمام توجه خود را روی تغذیه متمرکز کرده‌اید، آیا کمکی کرده است؟ سالمترین برنامهٔ غذایی (که شامل شمارش مواد مغذی است) می‌تواند به‌عنوان شکل دیگری از رژیم‌گرفتن تلقی شود. درواقع، ما شاهد بوده‌ایم که مردم ناخواسته سعی می‌کنند خورنده غریزی را به یک رژیم گیرنده صرف تبدیل کنند!

برای اینکه بفهمید آیا در حال‌حاضر خورنده‌ای غریزی هستید یا اینکه در چه بخش‌هایی ممکن است به فعالیت بیشتری نیاز داشته باشید «آزمون ارزیابی غریزی غذاخوردن» را ببینید. این آزمون از مطالعاتی اقتباس شده است که ویژگی‌های غذاخوردن غریزی را تعریف می‌کنند.

شما می‌توانید خورنده غریزی درون خود را دوباره احیا کنید، اما ابتدا باید از شر قواعد نگرش رژیم‌گرفتن که خورنده غریزی درون شما را نابود می‌کنند، خلاص شوید. در فصل بعدی، به‌طور خلاصه، شما را با اصول اصلی غذاخوردن غریزی آشنا خواهیم کرد. مابقی کتاب، گام‌به‌گام به شما نشان می‌دهد که چگونه خورنده‌ای غریزی باشید.

خلاصه‌ای از سبک‌های غذاخوردن		
سبک خوردن	عامل انگیزشی	ویژگی‌ها
مراقب پاک‌خوار	تناسب‌اندام و سلامتی	به‌نظر می‌رسد که این شخص غذاخور کاملی است، اما از هر لقمهٔ غذا و تأثیر آن بر بدن ناراحت است. در ظاهر، این فرد به‌نظر سلامت و دارای تناسب‌اندام است.
رژیم گیرنده حرفه‌ای	کوچک‌کردن اندازه بدن	این شخص دائماً رژیم می‌گیرد و اغلب آخرین رژیم غذایی تبلیغاتی یا کتاب رژیم غذایی را پیگیری می‌کند.
ناخودآگاه‌خوار	خوردن هم‌زمان با انجام کار دیگری	این شخص اغلب از اینکه درحال غذاخوردن است یا اینکه چقدر غذا خورده است بی‌اطلاع است. نشستن و صرف غذا اغلب به‌عنوان اتلاف وقت در نظر گرفته می‌شود. غذاخوردن معمولاً با فعالیت دیگری همراه است تا پربار باشد. انواع فرعی زیادی در این سبک وجود دارد.
ناخودآگاه‌خوار نامنظم‌خوار	زندگی بیش‌ازحد برنامه‌ریزی‌شده	سبک غذاخوردن این فرد بی‌قاعده است ـ وقتی غذا در دسترس است، آنرا می‌بلعد. به‌نظر می‌رسد از تنش لذت می‌برد.
ناخودآگاه‌خوار ردنکن	وجود إذا	این فرد به‌ویژه در برابر تنقلات یا غذاهای موجود در جلسات یا نشستن روی میز آشپزخانه آسیب‌پذیر است.
ناخودآگاه‌خوار ضداسراف	غذای رایگان	میل غذاخوردن این فرد اغلب تحت تأثیر ارزش پولی غذاست و نسبت به بوفه‌های «هرچه می‌توانی بخور» و غذای رایگان آسیب‌پذیر است.
ناخودآگاه‌خوار احساسی	احساسات ناخوشایند	استرس یا احساسات ناخوشایند باعث غذاخوردن می‌شود ـ به‌خصوص در زمان تنهایی.
غریزی‌خوار	گرسنگی زیستی	این شخص بی‌آنکه احساس گناه یا دل‌نگرانی اخلاقی داشته باشد غذا را انتخاب می‌کند. گرسنگی را در نظر می‌گیرد، به سیری توجه می‌کند، از غذاخوردن لذت می‌برد.

آزمون ارزیابی غذاخوردن غریزی ـ ۲

این آزمون ارزیابی می‌کند که آیا شما غریزی غذا می‌خورید یا اینکه در چه بخش‌هایی لازم است بیشتر روی خود کار کنید. این آزمون از مطالعات تریسی تیلکا در مورد مدل ما از غذاخوردن غریزی اقتباس شده است. این ارزیابی به‌روزرسانی‌شده برای استفادهٔ مردان و زنان کارآیی دارد و شامل رده بندی جدید، تناسب انتخاب غذا و بدن است که نشانگر قاعده ۱۰ غذاخوردن غریزی است ـ با تغذیهٔ متعادل به‌سلامت خود توجه کنید.

دستورالعمل: عبارات زیر با توجه به سه ویژگی اصلی خورندگان غریزی گروه‌بندی شده است. برای هر عبارت پاسخ «بله» یا «خیر» دهید. اگر مطمئن نیستید که چگونه باید پاسخ دهید، نگاه کنید که آیا توضیح نوشته‌شده غالب اوقات در مورد شما صدق می‌کند، اگر بیشتر است «بله» و اگر کمتر است «خیر» را انتخاب کنید.

بخش ۱. اجازهٔ غذاخوردن بی‌قید و شرط

بله	خیر	
□	□	۱. من سعی می‌کنم از برخی غذاهای پرچرب، با کربوهیدرات بالا، یا پرکالری پرهیز کنم.
□	□	۲. اگر هوس غذایی خاصی داشته باشم، به خودم اجازهٔ خوردن آن را نمی‌دهم.
□	□	۳. بابت خوردن خوراکی‌های ناسالم از خودم عصبانی می‌شوم.
□	□	۴. به خودم اجازهٔ خوردن غذاهایی را که غیرمجاز می‌دانم، نمی‌دهم.
□	□	۵. در حال حاضر به خودم اجازه نمی‌دهم آنچه را که می‌خواهم بخورم.
□	□	٦. من از قوانین غذاخوردن یا برنامه‌های غذایی‌ای پیروی می‌کنم که تعیین می‌کند چه غذایی را، چه زمانی و/یا چگونه بخورم.

بخش ۲. غذاخوردن به‌دلایل جسمانی و نه احساسی

بله	خیر	
□	□	۱. وقتی احساساتی می‌شوم(مضطرب، غمگین، افسرده)، حتی زمانی که از نظر جسمی گرسنه نیستم، می‌بینم که دارم غذا می‌خورم.
□	□	۲. وقتی احساس تنهایی می‌کنم، میبینم که در حال غذاخوردنم، حتی زمانی که از نظر جسمی گرسنه نیستم.
□	□	۳. از غذا برای کمک برای برطرف کردن احساسات منفی خود استفاده می‌کنم.
□	□	۴. وقتی استرس دارم، حتی زمانی که از نظر جسمی گرسنه نیستم، می‌بینم که دارم غذا می‌خورم.
□	□	۵. نمی‌توانم با احساسات منفی خود (اضطراب و غم) کنار بیایم، مگر اینکه برای راحتی به غذا روی بیاورم.
□	□	٦. وقتی حوصله‌ام سر می‌رود، فقط برای اینکه کاری انجام دهم، غذا می‌خورم.
□	□	۷. وقتی تنها هستم، برای آرامش به غذا روی می‌آورم.
□	□	۸. برایم مشکل است برای کنارآمدن با استرس و اضطراب، به غیر از غذاخوردن، راه دیگری پیدا کنم.

بخش ۳. تکیه بر نشانه‌های گرسنگی / سیری داخلی (اعتماد)

بله	خیر	
□	□	۱. به بدنم اعتماد دارم که به من بگوید چه زمانی غذا بخورم.
□	□	۲. به بدنم اعتماد دارم که به من بگوید چه غذایی بخورم.
□	□	۳. به بدنم اعتماد دارم که به من بگوید چقدر غذا بخورم.
□	□	۴. من به نشانه‌های گرسنگی خود تکیه می‌کنم تا به من بگویند چه زمانی غذا بخورم.
□	□	۵. من به نشانه‌های سیری (بی نیازی به غذا) خود تکیه می‌کنم تا به من بگویند چه زمانی غذاخوردن را تمام کنم.
□	□	٦. من به بدنم اعتماد دارم که به من بگوید چه زمانی غذاخوردن را تمام کنم.

بخش ۴. تناسب انتخاب بدن و غذا

	بله	خیر
۱. بیشتر اوقات، تمایل به خوردن غذاهای مغذی دارم.	□	□
۲. من بیشتر غذاهایی را می‌خورم که باعث می‌شوند بدنم به طرز کارآمدی (خوب) فعالیت دارد.	□	□
۳. من بیشتر غذاهایی را می‌خورم که به بدنم انرژی و استقامت می‌بخشند.	□	□

امتیازدهی:

- بخش‌های ۱ـ۲: هر عبارت «بله» حوزه‌ای را نشان می‌دهد که احتمالاً نیاز به تلاش دارد.
- بخش ۳ـ۴: هر عبارت «خیر» بخشی را نشان می‌دهد که احتمالاً نیاز به تلاش دارد.

منبع:

1. 1. Tylka, Tracy L. (2006). Development and psychometric evaluation of a measure of
intuitive eating. Journal of Counseling Psychology 53(2), Apr:226—240.
2. 2. Tylka, T.L. (2013). A psychometric evaluation of the Intuitive Eating Scale with
college men. Journal of Counseling Psychology, Jan;60(1):137—53.

فصل ۴

قواعد غذاخوردن غریزی: چشم‌انداز

هـر وقـت بـه خودتان قـول بدهید کـه از شـر رژیـم غذایی خلاص شـوید و غذاخـوردن غریـزی را جایگزیـن آن کنیـد، از زندان رژیم‌هـای یویویی و وسواس غذایی آزادید. در این فصل، پس از ارائهٔ تصویری کلی از هر مفهوم به همراه یک یا دو بررسـی موردی، شـما با قواعد اصلی غذاخوردن غریزی آشـنا می‌شـوید. مهم‌ترین دسـتاورد هرکدام از مراجعان، پیداکردن رابطه‌ای سـالم بین غذا و بدنشـان بوده اسـت. با پیـروی از ده قاعـده تغذیهٔ غریزی، رابطهٔ خود را با غذا عادی خواهید کرد و بهبود خواهید بخشید. لطفاً یادتان باشـد کـه این ده قاعده صرفاً دسـتورالعمل‌اند، نه قوانیـن جدیدی که به یک رژیـم غذایـی جدید تبدیل شـوند. به کاهـش وزن نباید به‌عنـوان یک هدف توجه کنید؛ چون روند بهبود رابطهٔ شـما با غذا، ذهن، و بدن شـما را خراب می‌کند. غذاخـوردن غریزی یک امر درونی و درواقع گوش‌دادن به پیام‌های بـدن از طریـق آگاهی درونی اسـت. وقتـی روی وزن خود تمرکـز کنید، در روند تبدیل‌شـدن بـه خورنده غریزی اختلال ایجاد می‌شـود. تمرکز بر روی تـرازو یـا وزنتان بی‌درنگ پای عاملی خارجی را وسـط می‌کشـد و بین خرد درونـی و انتخاب‌های غذایی شـما فاصله می‌اندازد. مـا با کاهش وزن افراد به‌عنـوان نتیجهٔ فرعی یا عارضهٔ جانبی غذاخوردن غریزی مخالف نیسـتیم،

اما دیده‌ایم که بسیاری از مردم، ازجمله رسانه‌ها و متخصصان سلامت، این دیدگاه مهم را درست متوجه نمی‌شوند!

در ادامه کتاب هر قاعده گام‌به‌گام با جزئیات زیاد موردبحث قرار خواهد گرفت. بازگشت به این فصل به‌عنوان یک مرجع سریع می‌تواند برای شما مفید باشد.

قاعده ۱

نگرش نادرست رژیم غذایی را رها کنید

کتاب‌های رژیم غذایی و مقالات مجلاتی که به شما امید کاذب کاهش وزن سریع، آسان، و دائمی را می‌دهند دور بریزید. از فرهنگ رژیم‌گرفتن که تشویق به کاهش وزن می‌کند و دروغ‌هایی که باعث می‌شوند هر بار که یک رژیم غذایی جدید بی‌نتیجه است و دوباره وزنتان اضافه می‌شود و شما احساس شکست کنید، عصبانی باشید! حتی اگر به رژیم‌های غذایی یا برنامه‌های غذایی جدید و بهتر که در کمین شما هستند کمی امیدواری داشته باشید، مانع آزادی شما برای احیای مجدد خورنده غریزی وجودتان می‌شود.

جیمز بیشتر عمرش را رژیم گرفته بود. از رژیم‌های کوچکی که مادرش برایش در نظر می‌گرفت شروع شد و با روزهٔ پروتئین مایع به‌پایان رسید که آخرین رژیم، «موفقیت» کوتاه‌مدتی برای او در پی داشت. زمانی که به مطب آمد، شاکی بود که وزنش در طول عمرش این‌قدر نبوده است . او می‌دانست که نمی‌تواند رژیم دیگری بگیرد، اما احساس گناه می‌کرد زیرا فکر می‌کرد «باید» رژیم بگیرد. *رهایی از نگرش نادرست رژیم‌گرفتن* یک نقطه عطف کلیدی برای جیمز بود. او فهمید که ناتوان نیست، بلکه خودِ سیستم رژیم‌گرفتن باعث شکست او شده است.

حالا جیمز انسان پایبندی است که سابقاً رژیم می‌گرفته اما راه بازگشت

خـود را بـه غذاخـوردن غریزی پیدا کرده اسـت. او دیگر احسـاس نمی‌کند کـه «بایـد» رژیـم بگیـرد و با بـدن خود آشـتی کرده اسـت. از اینکـه بدون عذاب‌وجدان از غذاخوردن خود لذت می‌برد و هرچه دوست دارد می‌خورد خوشـحال و هیجـان‌زده اسـت. طنـز تلخ قضیه این اسـت که جیمـز باآنکه می‌داند رژیم‌گرفتن سـریع‌ترین راه برای از بین بردن رابطهٔ سـالم با غذاست اما متأسفانه می‌بیند که رئیسش دائم رژیم غذایی‌اش را عوض می‌کند.

قاعده ۲

به گرسنگی خود ارج بنهید

بـدن خـود را ازنظـر زیسـتی بـا انـرژی و کربوهیـدرات کافی تغذیـه کنیـد. در غیر این صـورت، باعث به‌وجودآمدن انگیزهٔ ابتدایی پرخوری می‌شـوید. هنگامی‌که بیش‌ازحد گرسنه هستید، همه قصد شما برای غذاخوردن متعادل و آگاهانه، ناپایدار و بی‌اهمیت می‌شـوند. یادگیری توجه به اولین نشـانه‌های زیسـتی، زمینه را برای بازسازی اعتماد به خود و غذا فراهم می‌کند.

برای تیم، که پزشـک سرشلوغی است، یادگیری توجه به گرسنگی گامی مهم برای تبدیل‌شـدن به خورنده‌ای غریزی بود. تیم در تمام مدت دانشـکدهٔ پزشـکی رژیم می‌گرفت، درحالی‌که سعی می‌کرد که از برنامه‌های شلوغش عقـب نیفتـد؛ بیش از هشـتاد سـاعت در هفتـه کار می‌کرد. او بیشـتر اوقات احسـاس گرسـنگی می‌کرد اما به این نشانه‌ها توجهی نداشـت؛ چرا که فکر می‌کرد به‌دلیل هیکل خود لایق غذاخوردن نیسـت. حوالی عصر با حمله به دسـتگاه فروش غـذا بدون مهار غذا می‌خورد. جای تعجب نیسـت که او در بیشتر مواقع به‌دلیل این نوع غذاخوردن نامنظم احساس کمبود انرژی می‌کرد.

حالا تیم یاد گرفته اسـت که به نشـانه‌های زیسـتی گرسنگی خود توجه کنـد و بـا صرف زمان برای تغذیهٔ خود به این نشـانه‌ها ارزش دهد. او اکنون

می‌دانـد کـه اگر به صدای غرغر شـکمش گوش ندهد و قبل از رفتن به سـر کار صبحانـه نخـورد، نمی‌توانـد به حرف‌هـای بیمارانش در مـدت ویزیت صبح‌گاهی‌شان گوش بدهد. تیم یاد گرفته است *به گرسنگی‌اش ارج بنهد.*

در نتیجهٔ تبدیل‌شدن به خورنده‌ای غریزی، تیم احساس می‌کند در طول روز پـر از انـرژی اسـت. او به چرخه‌های محدودیت غذایـی و پرخوری که بیسـت سـال آزارش می‌داند پایان داده است و این اعتماد به نفس را یافته که به این چرخهٔ بیهوده برای همیشه پایان دهد.

قاعده ۳

با غذا آشتی کنید

اعـلام آتش‌بـس کنید. جنگ با غذا کافی اسـت! به خودتان اجـازهٔ غذاخوردن بی‌قید و شرط بدهید. اگر به خود بگویید که نمی‌توانید یا نباید غذای خاصی بخورید، احساس کمبود شدید خواهید کرد و آن هم به حرص و ولع غیرقابل‌کنترل و اغلب پرخوری ختم می‌شود. وقتی در نهایت در مقابل غذاهای غیرمجاز «تسلیم» می‌شوید، غذاخوردنتان چنـان بـا حرص و ولع خواهد بود که معمولاً منجر به پرخوری شـام آخر و غرق شـدن در احساس گناه می‌شود.

نانسـی پیش‌خدمتی است که میدان جنگش رستورانی بود که در آن کار می‌کرد زیرا این رستوران مجموعه‌ای از غذاهای خوش‌مزه و چرب وچیلی را ارائه می‌داد. نانسی، پیش از تبدیل‌شدن به خورنده‌ای غریزی، با قدرت تمام از خوردن همهٔ غذاهای وسوسـه‌انگیز موجود در رسـتوران پرهیز می‌کرد. او هر شـب با بدن خسته و تصورات غم‌انگیز از غذاهایی که فکر می‌کرد نباید بخـورد آنجـا را ترک می‌کرد. خویشـتن‌داری او تا زمان اولیـن قرار ملاقاتش ادامه داشت. یکباره هفتهٔ قبل از آمدنش، تنها چیزی که می‌خواست این بود که غذا بخورد و حسابی هم غذا می‌خورد!

نانسی پدیده شام آخر را تجربه کرده بود که به‌دلیل محرومیت شدید غذا ایجاد می‌شود. او به‌دلیل اینکه به خود اجازه نمی‌داد به غذاهای موردعلاقه‌اش دست بزند عکس‌العمل شدیدی نسبت به غذاخوردن داشت. نانسی باور داشت که هر متخصص تغذیه تأیید می‌کند که او باید این غذاها را برای همیشه کنار بگذارد و یک برنامهٔ غذایی سفت‌وسخت را دنبال کند. او اقرار داشت که در مورد ازدست‌دادن قدرتش برای انتخاب غذا در آینده، به‌خصوص غذاهایی که تصور می‌کرد برای همیشه ممنوع خواهند بود، احساس ترس و عصبانیت می‌کند و به‌طور خودکار وارد مرحلهٔ پرخوری می‌شود.

اکنون که نانسی خورنده‌ای غریزی است در رستوران (و جاهای دیگر) هر چیزی را که برایش جذابیت دارد می‌خورد. او دیگر غذاهایی را که دوست دارد از خود منع نمی‌کند و وقتی گه‌گاه پرخوری می‌کند احساس گناه نمی‌کند. او متوجه شد که برخی از غذاهایی که جالب به‌نظر می‌رسند طعم خوبی هم ندارند! نانسی با غذا آشتی کرده است و آزادی حاصل از آن را دوست دارد.

قاعده ۴

پلیس غذایی درون خود را به‌چالش بکشید

به افکاری که در سرتان می‌چرخند و شما را به دلیل خوردن حداقل کالری ممکن در دسته «خوب»ها، و به دلیل خوردن یک بُرش کیک شکلاتی در دسته «بد»ها قرار می‌دهند با صدای بلند نه بگویید. پلیس غذایی بر قوانین غیرمنطقی‌ای که فرهنگ رژیم‌گرفتن ایجاد کرده است نظارت می‌کند. با این افکار، شما یک کلانتری در اعماق روح خود ساخته‌اید که بلندگوی آن حرف‌های نیش‌دار، عبارات ناامیدکننده، و کیفرخواست‌های پی در پی پخش می‌کند. دورکردن پلیس غذایی گامی مهم در بازگشت به غذاخوردن غریزی است.

در دوران نوجوانی، لیندا دونده دو سرعت در پیست بود و به مسابقات المپیک راه یافت. مربی لیندا تأثیر زیادی در زندگی او داشته است و تا به امروز صدای مربی در گوشش طنین‌انداز است: «برای رقابت کردن، باید رژیم بگیرید تا از شر چربی‌های بدنتان خلاص شوید.» به علاوه صدای مادرش هم که می‌گوید چه غذاهایی «خوب» و «بد» هستند.

سال‌ها مثل یویو رژیم‌گرفتن و اُفت و خیز وزن به‌دلیل پیروی از نوارهای رژیمی یکنواختی بود که مدام گوش می‌داد. این نوارهای درونی از مربی خیرخواه و رژیم‌های غذایی متعدد او سرچشمه گرفته بود و با پیام‌های منفی که مادرش می‌فرستاد تقویت می‌شد. پلیس غذایی لیندا با هر رژیم غذایی، هر توصیهٔ مربی، و هر گوشمالی مادر تقویت می‌شد.

پیشرفت لیندا زمانی اتفاق افتاد که او فهمید که *چگونه پلیس غذایی درونش را به‌چالش بکشد*. لیندا یاد گرفت که با صداهای انتقادی درونی خود که سعی می‌کردند انتخاب‌های غذایی او را محدود کنند صحبت کند. او یاد گرفت که به خود پیام‌های محبت‌آمیز بدهد و دربارهٔ غذاخوردنش از روی اختیار تصمیم بگیرد. هنگامی‌که پلیس غذایی مجبور به سکوت شد، به خورنده غریزی اجازه داد که دوباره خودش را نشان دهد. حالا لیندا در مورد غذاخوردنش اختیار دارد، وزنش دیگر بالا و پایین نمی‌رود، و افکار «خوب» و «بد» او در مورد غذا از بین رفته‌اند.

قاعده ۵

عامل رضایت‌مندی را پیدا کنید

ژاپنی‌ها این خردمندی را دارند که لذت را به‌عنوان یکی از اهداف زندگی سالم درنظر می‌گیرند. با مجبورکردن خود به پیروی از فرهنگ رژیم‌گرفتن، اغلب یکی از اساسی‌ترین هدیه‌های حیات، یعنی لذت و رضایتی که می‌توان از غذاخوردن به‌دست آورد را نادیده می‌گیریم. وقتی در محیطی که دلپذیر است آنچه را که واقعاً می‌خواهید می‌خورید، لذتی که به‌وجود می‌آید نیروی مؤثری برای کمک به احساس رضایت و خشنودی شما خواهد بود.

دنیس دستیار تولید است و هر روز وقتی سر صحنه می‌رفت با انواع غذاهای «غیرمجاز» محاصره می‌شد. به‌جای اینکه به خودش اجازه دهد چیزی را که واقعاً می‌خواهد بخورد، نشانه‌های سلیقه‌اش را ندیده می‌گرفت. اگر دلش سیب‌زمینی سرخ‌کرده می‌خواست، «شرافتمندانه» یک سیب‌زمینی پختهٔ خشک‌وخالی ساده را جایگزین آن می‌کرد. اگر شیرینی‌ها به او چشمک می‌زدند، به میوه بسنده می‌کرد. به‌هرحال، به‌جای این‌که غذا جایگزین کردن را رها کند، دائم دنبال غذای جدید می‌گشت و سعی می‌کرد رضایت خود را در غذاهایی که دوست ندارد پیدا کند.

هنگامی‌که دنیس متوجه شد که همهٔ این غذاهای جایگزین فقط جای خالی چیز دیگری پر می‌کنند و هیچ‌یک از آن‌ها باعث احساس رضایت او نمی‌شوند، تصمیم گرفت آنچه را که میل دارد آزمایشی بخورد. او خیلی خوشحال شد وقتی که دید نه‌تنها از غذا لذت واقعی می‌برد، بلکه وقتی با خیال راحت سیر می‌شود از خوردن غذا دست می‌کشد و حتی گاهی اوقات مقداری را در ظرف باقی می‌گذارد! او رضایت را تجربه کرد و نیازی به جست‌وجوی جایگزین دیگری برای «غذای رویایی» خود نداشت. دنیس *عامل رضایت‌مندی را در غذاخوردن کشف کرد*. او به‌ندرت بعد از سیرشدن به غذاخوردن ادامه می‌دهد و مزایای شعار ما را تجربه کرده است: «اگر دوستش ندارید، آن را نخورید و اگر دوستش دارید، از آن لذت ببرید.»

قاعده ٦

به سیری خود را احترام بگذارید

برای اینکه به سیری خود احترام بگذارید، باید اطمینان یابید که غذاهایی را که هوس می‌کنید از خودتان دریغ نمی‌کنید. به نشانه‌های بدن که به شما می‌گویند دیگر گرسنه نیستید گوش دهید و به علائمی توجه کنید که نشان می‌دهند کاملاً سیر شده‌اید. وسط غذاخوردن مکث کنید و از خود بپرسید طعم غذا چگونه است و میزان گرسنگی شما در حال حاضر چقدر است.

جکـی دختـری بود که زیـاد به مهمانی می‌رفت. او دوسـت داشـت هر شـب بعد از کار با دوسـتانش برای صرف غذا بیرون برود و احساس می‌کرد که تعطیلات آخر هفته بدون مهمانی کامل نمی‌شود. جکی عاشق زندگی و غذاخوردن بود. اما نمی‌دانست چگونه وقتی احساس سیری می‌کند، دست از غذاخوردن بکشد. (اغلب، او احساس سیری را تشخیص نمی‌داد تا اینکه تا خرخره می‌خورد و احسـاس ترکیـدن می‌کرد.) صبح بعد از دورهمی‌های گروهـی، او به خودش همان قول تکراری را مـی‌داد: «من دیگر نمی‌خواهم غذا بخورم. من احساس بیماری و ترکیدن و سیری بیش ازحد دارم و از این احساسات در بدنم متنفرم.»

فراگیری احسـاس سـیری عنصری کلیـدی در روند یادگیـری جکی در مـورد غذاخـوردن غریزی بود. او کم کم گذر از معـدهٔ خالی به معدهٔ کمی پـر را درک کـرد و به سـرعت یـاد گرفت که نشـانه‌های سـیری را که در حین غذاخوردن او ظاهر می‌شدند حس کند.

زمانی‌که جکی می‌دانسـت که اگر واقعاً گرسنه باشد (حتی در عرض یـک سـاعت) می‌تواند دوبـاره غذا بخـورد و غذاهـای موردعلاقه‌اش را هـم بخـورد، برایش راحت‌تر بود که به نشـانه‌های سـیری بدنـش احترام بگـذارد. (کدام فرد گرسـنه اسـت که وقتـی می‌داند دیگـر نمی‌تواند غذا بخـورد یـا به غذای خاصی دسترسـی نـدارد هنگام سـیری راحت از غذا دست بکشد؟)

همچنین، جکی متوجه شـد که احسـاس می‌کند با احترام به نشـانه‌های سیری و کنارگذاشتن بشقاب خود (هر وقت که آماده بود) به خود بیشتر توجه می‌کنـد. جکی پس از تبدیل‌شـدن به خورنده‌ای غریزی احسـاس می‌کرد که همه‌چیز دارد. او هنوز هم می‌توانست هر زمان که دوست داشت با دوستانش بیرون برود و صبح روز بعد با احساسی عالی از خواب بیدار شود!

قاعده ۷

با احساسات خود با مهربانی رو به رو شوید

اول از همه بدانید که محدودیت غذایی به‌خودی‌خود می‌تواند، هم از نظر جسمی و هم از نظر ذهنی، باعث ازدست‌دادن کنترل شود که درنتیجه حسی مانند غذاخوردن احساسی ایجاد می‌شود. راه‌های مهربانانه‌ای برای تسلی‌خاطر، کمک به خود، پرت‌کردن حواستان، و حل مشکلاتتان بیابید. اضطراب، تنهایی، بی‌حوصلگی، و خشم احساساتی‌اند که همهٔ ما در طول زندگی تجربه می‌کنیم. هرکدام محرک خاص خود و روش تسکین خاص خود را دارند. غذا هیچ‌یک از این احساسات را برطرف نمی‌کند. ممکن است برای کوتاه‌مدت آرامش‌بخش باشد، حواس شما را از درد پرت کند، یا حتی شما را بی‌حس کند، اما غذا مشکل را حل نمی‌کند. شما در نهایت باید به سرچشمه آن احساس بپردازید.

مارشا نویسنده‌ای بود که بیشتر کارهایش را در خانه انجام می‌داد. او کار خود را دوست داشت، اما گاهی اوقات متوجه می‌شد که دوره‌های کوتاه‌مدتی دچار سکته در نوشتنش می‌شود. به‌منظور کم‌کردن تنش خود برای یافتن کلمه‌ای مناسب برای اضافه‌کردن در رایانه، او در طول روز بارها به آشپزخانه سر می‌زد تا چیزی بخورد. مارشا از غذا برای کمک به خود برای انجام کارش استفاده می‌کرد.

لیزا دختر چهارده‌ساله‌ای بود که بعد از مدرسه به خانه می‌آمد و با یک بسته چیپس جلوی تلویزیون ولو می‌شد. لیزا از غذا برای عقب انداختن انجام تکالیف استفاده می‌کرد.

فرزندان سینتیا بزرگ شده بودند. بیماری او انرژی‌اش را تحلیل می‌برد و اجازه نمی‌داد سر کار برود و شوهرش هم توجه زیادی به او نمی‌کرد. سینتیا زمانی که حوصله‌اش سر می‌رفت غذایی پیدا می‌کرد تا او را مشغول کند و روح تنهایش را آرام کند.

استفاده از غذا برای مقابله با احساسات شدت‌های متفاوت دارد.

برای برخی، غذا صرفاً وسیله‌ای برای پرت‌کردن حواسشان از فعالیت‌های خسته‌کننده یا پرکردن اوقات خالی‌شان است. برای برخی دیگر، غذا می‌تواند تنها آرام‌بخشی باشد که برای گذران زندگی رنج‌آورشان دارند.

مارشا، لیزا، و سینتیا قبل از تبدیل‌شدن به خورندگان غریزی، با استفاده از غذا به‌عنوان عاملی که باعث حواس‌پرتی، آرامش و آسایش می‌شود، با مشکلات زندگی خود کنار می‌آمدند. اما آن‌ها خیلی زود یاد گرفتند که غذاهایی را که انتخاب کرده بودند بچشند، در محیطی دلپذیر غذا بخورند، و به گرسنگی زیستی خود توجه کنند. افزایش تجارب غذایی لذت‌بخش به هریک از آن‌ها فرصت داد تا از غذا به‌عنوان ساز و کار مدارا استفاده نکنند. این تجربه‌ها واقع بینی هم در پی داشت ـ تشخیص میل به غذاخوردن از یک میل احساسی آسان‌تر بود.

این زنان متوجه شدند که وقتی واقعاً گرسنه نبودند یا متوجه نبودند که واقعاً چه چیزی می‌خواهند بخورند یا وقتی غذا را بدون توجه به سیری تندتند می‌خوردند، غذا هرگز این اندازه خوش‌طعم و لذیذ نبود. مارشا، لیزا، و سینتیا ساز و کار مدارا و روش‌های مهار مناسبی برای احساسات خود پیدا کردند. اکنون آن‌ها غذاخوردن خود را برای زمان‌هایی نگه می‌دارند که سیری واقعی آن‌ها را به‌همراه دارد و با مقدار غذای موردنیاز بدنشان هماهنگ‌اند.

قاعده ۸

به بدن خود احترام بگذارید

طرح کلی ژنتیکی خود را بپذیرید. درواقع، همان‌طور که فردی با سایز کفش ۳۹ انتظار ندارد که بتواند کفش سایز ۳۷ را بپوشد، داشتن انتظاری مشابه در مورد اندازه بدن نیز بیهوده (و ناراحت‌کننده) است. بیشتر به بدن خود احترام بگذارید تا بتوانید احساس بهتری نسبت به آنچه هستید داشته باشید. اگر واقع‌بین نباشید و از اندازه یا شکل بدن خود ایراد بگیرید، رها کردن نگرش منفی رژیم‌گرفتن دشوار خواهد بود. همهٔ بدن‌ها شایستهٔ احترام‌اند.

یکـی از مهم‌تریـن کارهایی کـه آندریا هنگام تلاش برای تبدیل‌شـدن به خورنـده‌ای غریـزی انجـام داد احترام به بدنش بود. او پنجاه سـال داشـت، چهار فرزند به‌دنیا آورده بود و عضوی ارزشمند از جامعه بود. بدن او تجربه زایمان، مسـافرت، کار، و ورزش را از سـر گذرانده بود. بدن او لایق احترام بـود، نـه تحقیـر. بااین‌حـال، آندریا بسـیاری از سـاعات بیداری خـود را به ایرادگرفتن از بدنش و تضعیف روحیهٔ خود در مقایسه با روزهایی که جوان‌تر و لاغرتر بود می‌گذراند. هرچه بیشـتر بازخوردهای منفی به خودش می‌داد، احساس ناامیدی بیشتری می‌کرد. وقتی گرسنه نبود به‌سمت غذا می‌رفت تا بابت اندوهش خود را تسلی دهد. همچنین او دریافت که خودش را به دلیل ظاهر «بد»ش با پرخوری تنبیه می‌کند.

هنگامی‌کـه آندریـا از مقایسـهٔ خود با هـر زن دیگری که می‌شـناخت دسـت کشـید و احترام‌گذاشـتن به بدنش و افتخار به آن را آغاز کرد، کمتر غـذا می‌خـورد و بهتر از خـود مراقبت می‌کـرد. آندریا بـه خورنده غریزی تبدیـل شـد، به دسـتاوردهای خـود افتخار کـرد و بی‌خیال رسـیدن به بدن «بی‌نقص» شد!

جینی، روزنامه‌نگاری بیست‌وپنج‌سـاله هم نقش «بازرس بدن» را بازی می‌کـرد. هر بار که در مهمانی بود، به‌طور نامحسـوس خـود را با زنان دیگر مقایسـه می‌کرد، فقط به این دلیل که احسـاس می‌کرد که با آن‌ها همخوانی ندارد. جینی هر بار ناراحت می‌شـد و همان شـب عهد می‌کرد که روز بعد رژیم بگیرد. جینی زمانی پیشـرفت کرد که به‌جای نیروهای بیرونی (دیگران چگونه به‌نظر می‌رسند، دیگران چه می‌کنند)، بر احترام به بدنش و نشانه‌های درونی آن تمرکز کرد.

قاعده ۹

تحرک داشته باشید-تفاوت را احساس کنید

ورزش‌هـای رزمی لازم نیسـت! فقط فعالیت داشـته باشـید و تفاوت را احسـاس کنید. تمرکز خود را به‌جای اثر کالری‌سوزی ورزش بر احساسی که تحرک بدنی دارد معطوف کنید. روی احساسی که از ورزش‌کردن دارید تمرکز کنید، مثلا اینکه پرانرژی می‌شوید. این نوع نگاه باعث می‌شود بلندشدن از تخت‌خواب برای پیاده‌روی سریع صبح‌گاهی یا خاموش‌کردن زنگ ساعت برای خوابیدن برای شما متفاوت باشد .

میرانـدا تمـام لـوازم یـک ورزش‌کار معمولـی را داشـت ـ عضویت در باشـگاه، دوچرخهٔ ثابت در خانه، لباس و کفش ورزشـی. فقط یک مشـکل وجود داشـت ـ ورزش نمی‌کرد. میراندا خسـته شـده بود. او تقریباً به‌اندازهٔ همـه رژیم‌هـای غذایـی، برنامه‌های ورزشـی جدید را امتحان کـرده بود. او گرفتار دور باطل بود. شـروع رژیم غذایی و هم‌زمان شـروع ورزش و سپس هم رژیم غذایی و هم ورزش را رها می‌کرد. دقیقاً مشکل همین بود. میراندا هرگـز لـذت تحرک بدنی را احسـاس نکرده بود. بخشـی از مشـکل این بود کـه وقتـی او به بدنش کم غـذا می‌رسـاند (رژیم‌گرفتن)، انـرژی کمی برای ورزش‌کردن داشـت ـ و این احسـاس خوبی نبود. درنتیجه، به جای ورزش کـردن در حال جان کندن بود. فقط شـور و شـوق اولیهٔ رژیـم غذایی بود که او را به‌سـمت تمرینـی تکراری سـوق مـی‌داد. اما ازآنجایی‌کـه رژیم غذایی کوتاه‌مدت بود، ورزش نیز کوتاه‌مدت بود.

هنگامی‌که میراندا به بدن خود (با توجه به گرسـنگی خود) غذا رسـاند، احسـاس بهتری به‌سـراغش آمد و ایدهٔ شـروع یک برنامهٔ پیاده‌روی را در سر پرورانـد. او فهمیـد که با تغییر هـدف ورزش از ابزاری بـرای کاهش وزن به احساسـی خـوب و فکرکـردن در مـورد آن به‌عنـوان حرکت به‌جـای ورزش می‌تواند از پیاده‌روی لذت ببرد.

میراندا برای اولین‌بار در زندگی خود فعالیت مداوم را گنجانده است و از آن لذت می‌برد. او، همچنین، می‌داند که ثابت‌قدم خواهد ماند؛ چرا که از این نتیجهٔ مطلوب لذت می‌برد ـ ازجمله اینکه می‌داند مراقب خودش است.

قاعده ۱۰

سلامتی خود را با میانه‌روی در خوراک محترام بشمارید

غذاهایی را انتخاب کنید که به سلامت و ذائقه شما احترام بگذارند و درعین‌حال احساس خوبی به شما بدهند. به‌یاد داشته باشید که برای سالم‌بودن لازم نیست بی‌نقص غذا بخورید. با یک میان‌وعده، یک وعدهٔ غذایی، یا یک روز غذاخوردن، به‌طور ناگهانی ناسالم یا دچار کمبود مواد مغذی نخواهید شد. آنچه در بلندمدت به‌طور مداوم می‌خورید مهم است. پیشرفت اهمیت دارد، نه بی‌عیب‌بودن.

لوئیس، مانند بسیاری از مراجعان ما، در تمام زندگی خود رژیم گرفته بود. جنبش ضدرژیم‌گرفتن ذهنش را روشن کرده بود و با نگرش رها کردن رژیم‌گرفتن از بقیه چند قدم جلوتر بود. اما لوئیس به‌طور دقیق مواد مغذی را می‌شمرد؛ در اصل مانند رژیم‌گیرندگانی که کالری‌ها را می‌شمارند، او هنوز رژیم می‌گرفت. او سرسختانه از اطلاعات تغذیه استفاده می‌کرد تا خودش را کنترل کند. انتخاب‌های غذایی او در درجهٔ اول غذاهای کم‌کربوهیدرات بود. استدلالش این بود که آن‌ها ایمن و سالم‌اند. بااین‌حال، لوئیس نمی‌توانست بفهمد که چرا هنوز پرخوری می‌کند. زمانی‌که فهمید از غذا خوردن به‌عنوان اسلحهٔ رژیمی استفاده می‌کند، نه به‌عنوان حامی سلامت، روش انتخاب غذای خود را تغییر داد. لوئیس به ذائقه خود توجه نشان داد و بر اساس احساسی که غذا در او ایجاد می‌کرد بدن خود را درک کرد. زمانی‌که لوئیس بالاخره توانست آرام بگیرد و با سختی کمتری غذا بخورد فهمید که می‌تواند هم به لذت چشیدن غذا و هم به سلامتی خود توجه کند.

و بـا این کار نه‌تنها از غذاخوردن راضی‌تر شـد، بلکه پرخوری‌هایش به‌کلی از بین رفت.

فرآیندی با پاداش‌های عالی

تمامی مراجعانی که در مثال‌های قبلی از آن‌ها سخن گفته شد از رابطهٔ خود با غذا و بدن خود ناراضی بودند. هرکدام رژیم غذایی رسـمی یا غیررسـمی را امتحان کرده بودند و احسـاس شکسـت و ناامیدی می‌کردند. با یادگیری اصـول غذاخـوردن غریـزی و به‌کارگرفتن آن‌هـا، این افراد کیفیـت زندگی و رضایتشان از غذاخوردن را بهبود بخشیدند. شما هم می‌توانید!

فصل ۵

احیا کردن خورنده غریزی: مراحل

مسیر رسیدن به غریزی غذاخوردن مثل سفر به دل طبیعت و طبیعت‌گردی است. قبل از اینکه بند کفش‌های پیاده‌روی خود را ببندید باید بدانید که در طول مسیر چه چیزی در انتظار شماست. با این که نقشه چیز مفیدی است، اما نقشه مسیر در مورد چیزهایی که برای آن‌ها باید کاملا آماده باشید مانند شرایط مسیر، آب‌وهوا، چشم اندازهای مسیر، نوع لباس‌هایی که باید بپوشید، و غیره به‌اندازهٔ کافی توضیح نمی‌دهد. هدف این فصل آن است که به شما کمک کند بفهمید در طول مسیر غذاخوردن غریزی چه چیزی در انتظار شماست.

چه طبیعت گردی باشد چه یادگیری دوبارهٔ سبکی رضایت‌بخش‌تر از غذاخوردن، طی مسیر مراحل زیادی را خواهید گذراند. مدت زمانی که برای توقف در هر مرحلهٔ خاص نیاز دارید متغیر و بسیار فردی است. برای مثال، پیمودن مسیرهای پیاده‌روی جدید به میزان آمادگی جسمانی، نحوهٔ کنارآمدن شما با ترس ناشی مسیرهای جدید، مدت زمان لازم برای پیاده‌روی، و دسترسی به مسیرهای پیاده‌روی بستگی دارد. از سوی دیگر تجربهٔ شما از غذاخوردن غریزی بستگی دارد به مدت زمانی که رژیم گرفته‌اید، اینکه چقدر تفکر رژیمی درون شما ریشه دوانده است، چقدر

از غذاخوردن برای کنارآمدن با مشکلات زندگی استفاده کرده‌اید، و اینکه چقدر مایلید به خود اعتماد کنید. همچنین تجربهٔ شما از غذاخوردن غریزی، به این بستگی دارد که، هم‌زمان با آنکه می‌پذیرید تمرکز بر کاهش وزن باعث خراب‌شدن روند غذاخوردن غریزی شما می‌شود، چقدر مایلید که به خورنده‌ای غریزی تبدیل شوید و یادگیری این روش را هدف اصلی خود قرار دهید. شما همچنان بابت کاهش وزن دچار خود ـ دلسوزی برای خودتان هستید؛ زیرا یاد می‌گیرید که اعتقاد به کاهش وزن نتیجهٔ نهادینه‌شدن فرهنگ رژیم‌گرفتن است که وزن را معیاری مهم برای ارزش شما می‌داند.

گاهی اوقات شما، در میان مراحل، یک گام جلو و یک گام عقب می‌روید. اگر بپذیرید که این موضوع بخشی عادی از فرآیند است، به شما کمک می‌کند، بی‌آنکه احساس کنید در حال پس‌رفت هستید یا پیشرفتی ندارید، به راه خود ادامه دهید.

این سناریو را در نظر بگیرید: شما در یک مسیر پیاده‌روی هستید و با یک دوراهی در جاده مواجه می‌شوید که سردرآوردن از آن با نقشهٔ مسیر دشوار است. به راست می‌روید یا چپ؟ مدتی فکر می‌کنید و تصمیم می‌گیرید به‌سمت چپ بروید. حین راه‌رفتن، چیزی را می‌بینید که قبلاً هرگز ندیده‌اید؛ یک کرم سبز روشن که روی یک گل بنفش می‌درخشد. چند قدم جلوتر، متوجه یک پرندهٔ عجیب می‌شوید. اما چند قدم بعد از دیدن جلوه‌های طبیعت، تخته‌سنگ بزرگی راه را بسته است که نشان می‌دهد شما مسیر اشتباهی را انتخاب کرده‌اید. دور می‌زنید، به دوراهی برمی‌گردید و مسیر دیگر را انتخاب می‌کنید. آیا رفتن به مسیر اول اتلاف وقت بود؟ نه! به همین ترتیب، در مسیر غذاخوردن غریزی پیچ‌وخم‌های زیادی خواهید داشت و افکار و رفتارهای جدید را آزمایش خواهید کرد. حتی ممکن است متوجه شوید که پس از پیشرفت قابل‌توجه به روش‌های قدیمی‌ای

که ناخوشـایند و نامناسب‌اند بازمی‌گردید. اما مانند انتخاب مسیر «اشتباه» طی پیاده‌روی چشـم‌نواز خواهیـد دید که گشـت‌وگذار در الگوهای قدیمی غذاخـوردن می‌توانـد به‌عنوان تجربیـات یادگیری مورداسـتفاده قـرار گیرد. (بیشـتر طبیعت‌گردهـا از اینکـه مطمئن نیسـتند کدام مسـیر را باید در پیش بگیرند خود را سرزنش نمی‌کنند. درعوض، آن‌ها از اینکه یک مسیر مسدود فرصت کاوش طبیعت را در اختیارشـان گذاشته است شکرگزارند.) اینکه با خود مهربان باشـید و شـکرگزار آموخته‌های حاصل از تجربیات خود باشید مهم است. این فرآیند به‌جای قضاوت نیازمند کنجکاوی است. بنابراین، هر کاری که می‌کنید خود را از نظر ذهنی سرزنش نکنید!

غریـزی غذا خـوردن بسـیار متفـاوت از رژیم‌گرفتن اسـت. افرادی که رژیـم می‌گیرند معمـولاً زمانی‌که برنامـهٔ غذایی را دقیقاً طبق دسـتور انجام نمی‌دهند ناامید می‌شوند. ما بسیاری از رژیم‌گیرندگان دائمی را دیده‌ایم که صرفاً بابت یک اشتباه در یک وعدهٔ غذایی خود را به‌شدت سرزنش می‌کنند و رژیم خود را در آن روز یا آن هفته یا حتی برای مدتی سخت‌تر می‌کنند.

یادتان باشـد کـه تجربهٔ غذاخوردن غریزی فرآیندی اسـت کـه با فراز و نشـیب کامل همراه اسـت، برخلاف رژیم غذایی که انتظارتان معمولا روند بهبودی خطی است.

راه رسـیدن به غذاخوردن غریزی مانند سرمایه‌گذاری بلندمدت در یک صندوق سرمایه‌گذاری است. با گذشت زمان، باوجود نوسانات روزانهٔ بازار سـهام، سـرمایه‌گذاری بازدهی خواهد داشـت. طبیعی و قابل‌انتظار اسـت. مسخره است که به ما یاد داده‌اند که در اقتصاد تغییرات روزانه در بازار سهام عادی اسـت و به‌ندرت راه‌حلی میانبر برای ثروتمندشـدن وجود دارد، اما در کسب‌وکار کاهش وزن با چندین میلیارد دلار ضرر سالانه «سریع لاغرشدن» تنها هدف موفقیت است. درعوض، ما برای کمک به شما برای ایجاد آرامش در ارتباطتـان بـا غذا و بدن سـرمایه‌گذاری کرده‌ایـم. از غذاخوردن رضایت

بیشـتری دریافت خواهید کرد و با نشـانه‌های بدن خود هماهنگی بیشـتری خواهید داشـت. در مسـیر رسـیدن به این هدف، تعریف *فرهنگ وبستر*[1] از کلمـه «فرآیند» را فراموش نکنید: «بهبود پیوسـته که شـامل تغییرات زیادی اسـت» و «روش خاصی برای انجام کاری کـه معمولاً دربرگیرندهٔ مراحل یا اقدامات متعدد است».

همانند هر فرآیند دیگری، مهم اسـت که در زمان حال زندگی کنید و از دل تجربه‌های زیادی که با آن‌ها روبه‌رو خواهید شـد پیشـرفت کنید. اگر بر نتیجهٔ نهایی تمرکز کنید، احسـاس سرخوردگی و دلسردی به‌سراغتان می‌آید و در نهایـت در فرآیند اخلال ایجاد می‌شـود. درعوض، اگر متوجه تغییرات کوچـک در طول مسـیر خود شـوید و قدر این تجربه‌هـا را بدانید (که گاهی اوقـات می‌توانـد ناامیدکننده هم باشـد)، این کار به شـما کمـک می‌کند در مسـیر غذاخـوردن غریزی باقـی بمانید و بـه جلو حرکت کنیـد. هنگامی‌که واقعاً خورنده غریزی شوید، در هماهنگی کاملی با خرد درونی خود به سر خواهید برد و در ذهن، بدن، و روح خود احساس بهتری خواهید داشت.

در ایـن مرحله، به‌نظر ما مهم اسـت که ایراد تلاش بـرای کاهش وزن را روشن کنیم. ما می‌دانیم که ممکن است از بدن خود احساس ناراحتی کنید و باور داشته باشید که کاهش وزن به شما این امکان را می‌دهد که در زندگی چیزهایـی تجربـه کنید که قبلاً از آن‌هـا اجتناب می‌کردید. مـا خیلی دلمان برای شـما می‌سـوزد؛ چون شما تحت فشـار فرهنگی هستید که رژیم‌گرفتن را برای دسـتیابی به اهداف غیرواقعی رسـیدن به آرمان لاغری بر اساس باور جامعـه بـه شـما دیکته می‌کند. هـدف ما این اسـت که به شـما کمک کنیم تـا بـدون درنظرگرفتـن اندازه یا شـکل بدن خـود پربارترین زندگی را داشـته باشـید و به شـما کمک کنیم بر روی رفتارهایی متمرکز شـوید که شـما را از داشتن بهترین احساسات ممکن، چه از نظر جسمانی و چه از نظر عاطفی،

1. Webster

محروم کرده است. به‌یاد داشته باشید، تمرکز بر هدف کاهش وزن با توانایی شما برای انتخاب غذا بر اساس نشانه‌های درونی بدنتان ناسازگار است.

هنگامی‌که برای همیشه رژیم‌گرفتن بی‌نتیجه را کنار بگذارید متوجه خواهید شد که به همان اندازه غذا می‌خورید که بدن شما واقعاً به آن نیاز دارد و آرزو دارید تا تغییرات منظمی را در زندگی خود تجربه کنید. متوجه خواهید شد که وقتی شکم شما خالی یا بیش‌ازحد پر نباشد، بدن شما احساس بسیار بهتری دارد. همچنین، می‌فهمید که وقتی افکارتان در مورد غذاخوردن و بدنتان تغییر می‌کند به جای این که با انتخاب هر غذا، اضطراب پس‌زمینه‌ای مزمن داشته باشید احساس آرامش بیشتری خواهید کرد. بااین‌حال، اگر همچنان بر کاهش وزن به‌عنوان هدف تمرکز کنید، در دام نگرش قدیمی رژیم‌گرفتن گرفتار خواهید شد که به شما کمکی نخواهد کرد.

در طول سال‌ها، ما شاهد بوده‌ایم که بیمارانمان در مسیر تبدیل‌شدن به خورنده غریزی روندی پنج‌مرحله‌ای را پشت‌سر می‌گذارند. بخش آینده به شما کمک می‌کند تا در مورد این که در طول مسیر چه چیزهایی در انتظارتان است درکی داشته باشید.

مرحلهٔ اول: آمادگی ـ وقتی اوضاع رژیم گرفتن قمر در عقرب است

این مرحله جایی است که بیشتر مردم از آن شروع می‌کنند. شما به طرز دردناکی آگاه شده‌اید که همهٔ تلاش‌هایتان برای کاهش وزن به «شکست» ختم شده است. شما از ارزش‌گذاری روزها بر این اساس که ترازو نیم کیلو پایین یا یک کیلو بالا نشان می‌دهد (اگر روز قبل زیاده‌روی کرده‌اید) خسته شده‌اید. همیشه در مورد غذا فکر می‌کنید و نگران غذایید. در مورد محدودیت غذایی صحبت می‌کنید ـ «اگر مجبور نبودم مراقب وزنم باشم، می‌توانستم آن غذا را بخورم» یا «من دو تا شیرینی خوردم ـ امروز واقعاً بد بودم.»

در ایـن وضعیت وزنتان در مرکز توجه شـما قـرار دارد؛ چون احتمالاً به همان اندازه که لباس‌های خود را می‌شـویید و بار دیگر کثیف می‌شوند وزن خود را به‌طور مکرر و سریع کاهش داده‌اید و دوباره وزن اضافه کرده‌اید!

شـما ارتباط خود را با نشـانه‌های زیسـتی گرسـنگی و سـیری بدنتان از دست داده‌اید. فراموش کرده‌اید که واقعاً چه چیزی را دوست دارید بخورید و درعـوض آنچه را کـه فکر می‌کنید «باید» بخورید می‌خورید. رابطهٔ شـما با غذا شـکل مخربی پیدا کرده اسـت و شـما از خوردن غذاهایی که دوست دارید می‌ترسـید؛ چون می‌ترسـید که نخوردن آن‌ها بعداً کار دشواری باشد. وقتی در مقابل «وسوسهٔ» غذاهای غیرمجاز تسلیم می‌شوید، زیاده‌روی در خوردن آن‌ها غیرعادی نیسـت؛ چون احساس گناه می‌کنید. بااین‌حال، شما از ته قلب قول می‌دهید که دیگر هرگز آن‌ها را نخواهید خورد.

اینکـه بفهمید برای آرامـش، پرت‌کردن حواس یا حتی کم‌کردن شـدت احساسـاتتان و بـه عنوان سـازوکار مـدارا غذا می‌خورید غیرعادی نیسـت. اگر مشـکلتان این اسـت، پس احساس می‌کنید که زندگیتان به‌دلیل وسواس فکری در مورد غذا و آشفته غذا خوردن تیره و تار شده است.

تصویر بدی از بدن خود دارید ـ طوری که به نظر می‌رسـید و احساسـی که درباره بدنتان دارید را دوسـت ندارید و عزت‌نفسـتان کم شده است. شما با تجربهٔ خودتان آموخته‌اید که رژیم‌گرفتن برای شما کارآیی ندارد ـ اوضاع رژیم گرفتن قمر در عقرب است و احساس بلاتکلیفی، ناامیدی، و دلسردی می‌کنید.

ایـن مرحلـه تـا زمانی ادامه می‌یابد که شـما بـه این نتیجه برسـید که از غذاخـوردن و زندگـی به این شـکل ناراضی‌اید و آمادگـی بیابید که کاری در مورد آن بکنید. افکار مقدماتی‌تان ممکن اسـت به‌سمت یافتن رژیم غذایی جدیدی برای حل مشکلتان منحرف شود. اما طولی نمی‌کشد که بفهمید که دیگر نمی‌توانید رژیم بگیرید. اگر خودتان را در این نقطه می‌بینید، پس برای فرآیندی که شما را به غذاخوردن غریزی برمی‌گرداند آماده‌اید.

مرحلهٔ دوم: کاوش ــ یادگیری آگاهانه و جست‌وجوی لذت

این مرحله کاوش و کشف کردن است. از مرحله فرا آگاهانه‌ای گذر خواهید کرد که به شما برای آشنایی دوباره با نشانه‌های غریزی خود کمک می کند مثل: گرسنگی، طعم مورد سلیقه، رضایت و سیری.

این مرحله بسیار شبیه به یادگیری رانندگی ماشین است. راننده تازه کار، حتی برای بیرون‌آوردن ماشین از پارکینگ خانه نیاز به تفکر آگاهانه و تکمیل چک‌لیست ذهنی دارد: سوییچ را در استارت ماشین قرار دهید، مطمئن شوید که دنده در حالت پارک یا خلاص است، موتور را روشن کنید، آینهٔ عقب را تنظیم کنید، ترمزدستی را خلاص کنید، و غیره. این فرا آگاهی برای تمرکز روی تمام مراحل موردنیاز فقط برای اینکه ماشین آماده حرکت شود ضرورت دارد! در همین راستا، شما با دقت جزئیات غذاخوردن خود را که ناخودآگاه شکل گرفته‌اند بررسی خواهید کرد. (با این فرق که این بررسی برای بازیابی خورنده غریزی درونتان ضروری است.)

این دقت روی جزئیات ممکن است معذب کننده و ناخوشایند و حتی وسواس‌گونه به‌نظر برسد؛ اگرچه، فراآگاهی با وسواسی فکر کردن متفاوت است. تفکر وسواسی شایع است و مشخصه آن نگرانی است. در بیشتر ساعات روز ذهن شما را مشغول می‌کند و شما را از فکرکردن به چیزهای دیگر باز می‌دارد. فراآگاهی صریح‌تر است. زمانی‌که شما آمادهٔ غذاخوردن هستید اوج می‌گیرد اما با پایان غذاخوردن تمام می‌شود و درست مانند مراحل موردنیاز برای رانندگی یک ماشین و تبدیل‌شدن به رانندهٔ خودکار باتجربه، غذاخوردن غریزی هم در نهایت بدون سختی‌های اولیه تجربه خواهید کرد.

ممکن است در این مرحله احساس کنید که در بیشتر مواقع در حالت فراآگاهی هستید. این موضوع ممکن است در ابتدا ناراحت‌کننده و یا حتی عجیب باشد. یادتان باشد، قبلاً غذاخوردن‌های شما یا بیشتر آشفته و یا تحت تأثیر رژیم غذایی بوده است.

در ایـن مرحله شـما با دادن مجوز بی‌قید و شـرط به خـود برای خوردن غذا، با غذا آشـتی می‌کنید. این مرحله ممکن اسـت ترسناک به‌نظر برسد و ممکن اسـت بخواهید که به‌آهسـتگی پیش روید(در حـد راحتی خودتان). یـاد می‌گیرید که از شـر غذاخوردن ناشـی از احسـاس گناه خلاص شـوید و بـه اهمیت عامل رضایت‌منـدی از غذاخوردن پی می‌بریـد. هرچه هنگام غذاخوردن بیشتر راضی باشید، در زمانی که گرسنه نیستید کمتر به غذا فکر می‌کنید و دیگر سردرگم نخواهید بود.

شـما غذاهایـی را امتحـان خواهیـد کـرد که ممکن اسـت بـرای مدت طولانی نخورده باشـید. این کار باعث می‌شود غذاهایی را که دوست دارید یا دوست ندارید به‌شکل درستی دسته‌بندی کنید. حتی ممکن است بفهمید کـه طعـم بعضی از غذاهایـی را که آرزوی خوردن آن‌ها را داشـتید دوسـت ندارید! (به‌خاطر داشـته باشید که سال‌ها رژیم‌گرفتن یا خوردن آنچه «باید» بخورید فقط باعث شده است که شما از گرایش غذایی درونی و ترجیحات غذایی واقعی‌تان جدا شوید.)

شما یاد می‌گیرید که به گرسنگی خود احترام بگذارید و نشانه‌های بدن خود را که بیانگر میزان گرسـنگی‌اند تشخیص دهید. همچنین یاد می‌گیرید که این نشـانه‌های زیستی را از نشـانه‌های احساسی، که ممکن است باعث غذاخوردن شوند، جدا کنید.

در ایـن مرحلـه، ممکـن اسـت بفهمیـد کـه بیشـتر از نیـاز بدنتـان غذا می‌خورید. توجه‌کردن به سـیری خود در این مرحله دشـوار اسـت؛ چرا که شما به زمان نیاز دارید تا امتحان کنید که چه مقدار غذا گرسنگی‌تان را رفع می‌کنـد. همچنین، زمان می‌برد تا اعتماد دوباره‌تـان به غذا بازگردد و بدانید کـه غذاخـوردن واقعاً اشـکالی ندارد. اگـر کاملاً مطمئن نباشـید که خوردن یک غذای خاص اشـکالی ندارد، یا اگر بترسـید که آن غذا فردا دیگر نباشد، چگونه می‌توانید به سیری خود توجه کنید؟

اگـر از غذاخـوردن به‌عنـوان روش اصلـی بـرای آرامـش خود اسـتفاده می‌کرده‌ایـد، حالا ممکن اسـت متوجه شـوید که احساسـات خـود را درک می‌کنید و امکان دارد گاهی اوقات ناراحتی، غم و اندوه، یا حتی افسـردگی را تجربه کنید.

بخش عمدهٔ غذاخوردن شـما را ممکن اسـت غذاهایی تشـکیل بدهند کـه قبلاً غیرمجاز بوده‌اند؛ اگرچه ممکن اسـت مقادیـر زیادی از این غذاها را مخفیانه یا با احسـاس گناه خورده باشـید. بعید اسـت که نوع غذاخوردن شما در این مرحله الگویی باشد که دوستش داشته باشید یا برای تمام عمر آن را نگه دارید. شـما می‌فهمید که تراز تغذیهٔ شـما نامتوازن اسـت و ممکن اسـت در این مدت از نظر جسـمی احسـاس خوبی نداشته باشید. همهٔ این مـوارد طبیعـی و قابل‌انتظارند. باید به خود اجـازه دهید تا هر زمانی که لازم اسـت این مرحله طول بکشـد. یادتان باشـد که سـال‌ها محرومیت از غذا، گفت‌وگـوی درونـی منفی، و احسـاس گنـاه را جبران می‌کنید. شـما درحال بازسازی تجربیات غذایی مثبت هستید؛ مانند یک رشته مروارید. هر تجربهٔ غذایی، مانند هر مروارید، ممکن اسـت ناچیز به‌نظر برسـد، اما باهم بودن آن‌ها چیز متفاوتی می‌سازد.

مرحلهٔ سوم: تبلور یافتن

در این مرحله، شما نخستین جوشش‌های سبک غذاخوردن غریزی را تجربه می‌کنید که همیشه بخشی از وجود شما بوده اما زیر آوار رژیم‌گرفتن مدفون شده است. وارد این مرحله که می‌شوید، بسیاری از کاوش‌های مرحلهٔ قبل تـازه متبلور می‌شـوند و احسـاس می‌کنید رفتار همیشـگی شـما تغییر کرده اسـت. افکار شـما در مورد غذا دیگر وسواسی نیسـت. شما به‌ندرت نیاز به حفـظ فراآگاهی در مورد غذاخوردن دارید، درحالی‌که در ابتدا به فراآگاهی نیاز داشـتید. درنتیجه، تصمیمات غذایی شـما وابسـته به به تفکر جهت دار

نیست. درعوض، می‌فهمید که انتخاب‌های غذایی و پاسخ‌های شما به نشانه‌های زیستی عمدتاً غریزی‌اند.

شما حس اعتماد بیشتری دارید ـ هم در انتخاب چیزی که واقعاً می‌خواهید بخورید و هم در کشف اینکه نشانه‌های زیستی شما قابل‌اطمینان‌اند. با انتخاب‌های غذایی خود راحت‌ترید و متوجه افزایش رضایت‌مندی خود در وعده‌های غذایی‌تان خواهید شد.

در این مرحله، بیشتر اوقات به گرسنگی خود ارج می‌نهید و حس اینکه وقتی گرسنه‌اید چه احساسی برای غذاخوردن دارید آسان‌تر است. شما به آشتی با غذا ادامه می‌دهید.

آنچه در این مرحله جدید به‌نظر می‌رسد این است که می‌توانید در وسط غذای خود مکثی کوتاه کنید تا آگاهانه میزان پرشدن معدهٔ خود را ارزیابی کنید. شما می‌توانید متوجه سیری خود شوید و به وجود نشانه سیری توجه کنید، اگرچه ممکن است پی ببرید که اغلب بعد از علامت سیری هم غذا می‌خورید. درست مانند زمانی‌که یک تیرانداز هدف جدیدی را نشانه می‌گیرد، اغلب نیاز دارد تیرهای زیادی را پرتاب کند تا به‌هدف‌زدن را یاد بگیرد. ممکن است، همچنان در بیشتر مواقع، غذاهای غیرمجاز قبلی را انتخاب کنید، اما می‌فهمید که برای سیرکردن خود به مقدار زیادی از آن غذاها نیاز ندارید.

اگر احساسی غذا می‌خوردید، در تفکیک نشانه‌های زیستی گرسنگی از گرسنگی احساسی کاملاً مهارت پیدا می‌کنید. به خاطر شفاف شدن این نشانه‌ها، بیشتر اوقات احساسات خود را تجربه می‌کنید و راه‌هایی برای دلگرمی و پرت‌کردن حواستان بدون استفادهٔ زیاد از غذا پیدا خواهید کرد.

یادتان باشد که کاهش وزن (که در ذات خود نتیجهٔ خیانت بار فرهنگ رژیم‌گرفتن است) را بی‌خیال شوید. آنچه در این مرحله از همه مهم‌تر است احساس خوش‌بختی و توانمندی است که محقق می‌شود. دیگر

احساس درماندگی و ناامیدی نخواهید کرد. رفته رفته به بدن خود احترام می‌گذارید و خواهید فهمید که اگر بیش از نیاز بدنتان غذاخورده‌اید این کار، به‌جای بی‌ارادگی، نتیجهٔ نگرش منفی رژیم‌گرفتن بوده است.

مرحلهٔ چهارم: خورنده غریزی بیدار می‌شود

تا زمانی که به این مرحله برسید، تمام کارهایی که انجام دادید سبک غذاخوردن راحت و روان را به نقطه اوج خود می‌رساند. همواره انتخاب خواهید کرد که در هنگام گرسنگی چه چیزی را واقعاً می‌خواهید بخورید. از آنجا که می‌دانید هر زمان که گرسنه‌اید می‌توانید مقدار بیشتری از غذای انتخابی خود را بخورید، وقتی احساس سیری می‌کنید، راحت‌تر از غذاخوردن دست می‌کشید.

ممکن است متوجه شوید که غذاهایی با مواد مغذی‌تر بیشتر را انتخاب می‌کنید، نه به این دلیل که فکر می‌کنید باید آن‌ها را انتخاب کنید، بلکه به این دلیل که با این روش غذاخوردن از نظر جسمانی احساس بهتری دارید. نیاز شما برای اثبات این موضوع به خودتان که می‌توانید غذاهای غیرمجاز قبلی را بخورید کاهش یافته است. شما واقعاً می‌دانید و اعتماد دارید که این غذاها همیشه وجود خواهند داشت و اگر واقعاً می‌خواهید آن‌ها را بخورید می‌توانید. بنابراین، این غذاها کیفیت فریبندگی خود را از دست می‌دهند. شکلات همان مفهومی را خواهد داشت که هلو برای شما دارد. دیگر نیازی به امتحان خود ندارید و واکنشتان به فقر غذایی از بین خواهد رفت.

وقتی غذاهایی را که قبلاً محدود می‌کردید انتخاب کنید، بی‌آنکه احساس گناه کنید، لذت بیشتری خواهید برد و احساس رضایت بیشتری تجربه خواهید کرد. (وقتی غذا خوردن با احساس گناه همراه باشد، لذت غذاخوردن از بین می‌رود.)

اگر کنارآمدن با احساساتتان برایتان سخت بوده است، کمتر از مواجهه

بـا احساسـاتتان خواهید ترسـید و در کنتـرل آن‌ها مهارت بیشـتری خواهید داشـت. در صورت لزوم، پیداکـردن جایگزین‌های مختلف برای پرت‌کردن حواس و دلگرمی برایتان طبیعی خواهد شد.

صحبت‌های شـما در مورد غذا و خودتان مثبت و غیرانتقادی می‌شـود. پیمان صلح شما با غذا برقرار شده و هرگونه کشمکش یا احساس گناهی که در مورد انتخاب‌های غذایی داشته‌اید رها خواهید کرد.

از اظهارنظرهای توهین‌آمیز دربارهٔ بدن خود دسـت برداشـته‌اید. شما به بـدن خود احترام می‌گذارید و می‌پذیریـد که اندازه‌ها و هیکل‌های مختلفی در جهـان وجـود دارد و این موضـوع را درک می‌کنید کـه ویژگی‌های درونی شما ارزش بسیار بیشتری نسبت به یک عدد روی ترازو دارد.

مرحلهٔ پنجم: مرحلهٔ نهایی ــ لذت را غنیمت بشمار

در این مرحله، خورنده غریزی شـما احیا شـده اسـت. شـما به توانایی‌های غریزی بدن خود اعتماد خواهید کرد و *ارج گذاشتن به گرسنگی* و *احترام به سـیری* آسـان خواهد بود. در نهایت، هیچ احساس گناهی در مورد انتخاب غذا یا مقدار غذای خود نخواهید داشت. ازآنجایی‌که نسبت به رابطهٔ خود با غذا احساس خوبی دارید و برای لذتی که اکنون غذاخوردن به شما می‌دهد ارزش زیادی قائلید، در بیشـتر مـوارد، موقعیت‌های غذایی نه‌چندان جالب و غذاهای ناخوشـایند را کنار می‌گذارید. در ذهن داشـته باشـید که توانایی احترام به سیری و احساس رضایت از غذا تنها با دانستن اینکه امنیت غذایی دارید حاصل می‌شود. غذاخوردن غریزی موهبتی است که برای کسانی که امنیت غذایی ندارند قابل درک نیست.

شـما می‌خواهید تجربهٔ غذاخوردن در بهترین شـرایط را داشـته باشید و آن را با تشویش روانی خراب نکنید. اگر این عادت معمول شما شود، باوری درونی را احساس خواهید کرد که شما را از غذاخوردن به‌عنوان مهارت اصلی

بـرای کنارآمدن با مشـکلات خلاص می‌کنـد. وقتی احساسـات بیش‌ازحد شـدید می‌شوند، متوجه می‌شوید ترجیحتان این است که با احساسات خود کنار بیایید یا با چیزی غیر از غذا حواس خود را از آن‌ها پرت کنید.

ازآنجایی‌که سبک غذاخوردن شما به‌جای درد تبدیل به سرچشمه لذت شده اسـت، تغذیه و فعالیت بدنی را به‌گونه‌ای متفاوت تجربه خواهید کرد. دردسـر ورزش کـردن برطرف می‌شـود و فعالیت بدنی برای شـما جـذاب خواهد بود. ورزش دیگر به‌عنوان نیروی محرکه برای سـوزاندن کالری بیشـتر انجام نخواهد شـد. درعوض، شـما به تحرک بدن به‌عنوان راهی برای احسـاس بهتر جسـمی و ذهنی مقید می‌شـوید. بـه همین ترتیب، تغذیه دیگر مکانیسـمی برای ایجاد احسـاس بد از روش غذاخوردنتان نخواهد بود. درعوض، راهی برای احسـاس خوب جسمانی می‌شود و بخشی از تجربهٔ شما برای مراقبت از خود خواهد بود.

وقتـی به مرحلهٔ نهایی برسـید، نگرانی‌های شـما در مـورد وزن کاهش می‌یابـد؛ زیـرا ویژگی‌هـای دیگـری را درک می‌کنیـد کـه شـما را بـه فردی منحصربه‌فـرد تبدیـل می‌کنند. شـما از ندای فرهنـگ رژیم‌گرفتن و معضل رژیم غذایی رها می‌شوید. و یک بار دیگر خورنده‌ای غریزی خواهید بود. هرچند بسـیاری از شـما در برابر نیروهای خارجی‌ای که به شـما می‌گویند چه چیزی و چه مقدار بخورید و بدن شما چگونه باید باشد احساس قدرت و مصونیـت می‌کنیـد، امـا اعتراف بـه این موضوع مهم اسـت کـه عملکرد شـخصی غذاخوردن غریزی برای رهایی از ریشـهٔ نیروهای سـرکوب‌گر که در سـطحی نظام‌مند رخ می‌دهند کاری انجام نمی‌دهد. (مانند نژادپرستی، تبعیض علیه افراد ناتوان، تنگ‌دسـتی، تبعیض طبقاتی، و برچسب منفی در مورد وزن)

شما از پس انجام این کار بر می‌آیید!

ایـن مراحـل و تغییراتـی که بـا غذاخوردن و افکار شـما رخ می‌دهند شـاید

غیرممکن یا وحشتناک به‌نظر برسند. به‌عنوان مثال، فکر اینکه به خودتان اجازهٔ غذاخوردن بی‌قید و شرط بدهید ممکن است وحشتناک باشد و ممکن است از اینکه هرگز از غذاخوردن دست نکشید بترسید. مابقی کتاب نحوهٔ اجرای هر اصل، چرایی نیاز به آن، و منطق پشت آن را با جزئیات کامل توضیح می‌دهد. همچنین، خواهید دید که چگونه سایر رژیم‌گیرندگان دائمی به خورندگانی غریزی تبدیل شدند و چگونه زندگی آن‌ها تغییر کرد. زمانی‌که خواندن این کتاب را به‌پایان می‌رسانید، می‌فهمید که شما نیز می‌توانید خورنده‌ای غریزی باشید و دست از بیهوده رژیم‌گرفتن بردارید.

فصل ٦

قاعده ١
نگرش نادرست رژیم‌گرفتن را رها کنید

کتاب‌های رژیم غذایی و مقالات مجلاتی که به شما امید کاذب کاهش وزن سریع، آسان، و دائمی را می‌دهند دور بریزید. از فرهنگ رژیم‌گرفتن که تشویق به کاهش وزن می‌کند و دروغ‌هایی که باعث می‌شوند هر بار که یک رژیم غذایی جدید بی‌نتیجه است و دوباره وزنتان اضافه می‌شود و شما احساس شکست کنید، عصبانی باشید! حتی اگر به رژیم‌های غذایی یا برنامه‌های غذایی جدید و بهتر که در کمین شما هستند کمی امیدواری داشته باشید، مانع آزادی شما برای احیای مجدد خورنده غریزی وجودتان می‌شود.

اگر مانند بسیاری از مراجعانی هستید که ما دیده‌ایم، تصور رژیم‌نگرفتن یا پیروی از بعضی قواعد غذایی می‌تواند وحشتناک باشد (حتی وقتی می‌دانید که نمی‌توانید هیچ برنامهٔ غذایی دیگری را به خودتان تحمیل کنید). طبیعی است که از رهاکردن رژیم غذایی احساس وحشت کنید؛ به‌خصوص زمانی که به‌نظر می‌رسد همهٔ اطرافیان شما برای جمع و جور کردن اندازه بدنشان رژیم غذایی یا «سبک زندگی» برنامه ریزی شده‌ای

دارنـد. رژیـم غذایـی (البته به‌طـور موقت) تنهـا ابزاری بوده اسـت که برای کاهش وزن در دسترس شما بوده است.

به ته خط رژیم گرفتن رسـیدن احسـاس فلج کننده‌ای اسـت‌ـ اگر رژیم بگیریـد لعنـت به شـما و اگر رژیـم نگیرید باز هم لعنت به شـما. بسـیاری از مشـتریان مـا احسـاس می‌کنند بین دو تـرس متناقض گیـر کرده‌اند: «اگر رژیم را ادامه دهم، همچنان احساس شکست می‌کنم» و «اگر رژیم بگیرم، احسـاس بازنـده بـودن می‌کنـم.» ترس‌های معمـول دیگری که می‌شـنویم عبارت‌اند از:

ترس: اگر رژیم را کنار بگذارم، غذاخوردن را ول نمی‌کنم.

واقعیت: رژیم‌گرفتـن اغلـب محـرک پرخـوری اسـت. البتـه، زمانی‌که کم‌خوری کرده‌اید و فقر غذایی داشـته‌اید، دست‌کشـیدن از غذا کار سختی اسـت؛ چون پاسـخی طبیعی به گرسـنگی اسـت! (در فصل بعدی در مورد آن بیشـتر خواهیـد آموخت.) اما هنگامی‌که بدن شـما می‌آمـوزد (و اعتماد کند) که دیگر گرسنه نخواهد ماند (به دلیل رژیم‌گرفتن یا برنامهٔ منع غذایی) انگیزهٔ پرخوری کاهش می‌یابد.

تـرس: وقتـی رژیم نمی‌گیـرم یا برنامـهٔ غذایی را دنبـال نمی‌کنم، نمی‌دانم چگونه غذا بخورم.

واقعیـت: وقتـی برنامه‌هـای غذایی را کنـار می‌گذارید و بـه خورنده‌ای غریزی تبدیل می‌شـوید، در پاسـخ به نشـانه‌های درونی‌ای کـه غذاخوردن شـما را هدایـت می‌کننـد غـذا می‌خوریـد. ایـن موضـوع مانند جلسـهٔ اول یادگیری شناسـت. احسـاس غوطه‌ور شـدن در آب، به‌خصـوص زمانی که شـناگر کاملاً زیر آب می‌رود، برای شـناگر مبتدی وحشـتناک اسـت. شـبیه بـه این محاصره‌شـدن با غـذا می‌تواند برای فردی که دائم رژیم گرفته اسـت و حـالا درحال یادگیری دوبارهٔ نحوهٔ غذاخوردن اسـت ترسـناک باشـد. اما شـما فقط با ایستادن روی لبهٔ استخر شنا یاد نمی‌گیرید (حتی زمانی‌که باور

دارید که یادگیری شنا چیز خوبی است). با خیس شدن پاهایتان و یادگیری نحوهٔ نفس‌کشیدن در آب شروع کنید. دست آخر وقتی آماده هستید سرتان را داخل آب می‌کنید و با این روند آرام می‌گیرید.

ترس: من غیرقابل مهار می‌شوم.

واقعیت: در غذاخوردن غریزی، مسئله کنترل نیست. در عوض این که به عوامل خارجی، افراد تأثیرگذار شبکه‌های اجتماعی و افراد مرجع (که به احتمال زیاد حرفشان را گوش نمی‌کنید) به نشانه‌های درونی خود متکی خواهید بود. هیچ‌کس نمی‌تواند کارشناس «شما» باشد. فقط *شما* به افکار، احساسات، و تجربیاتان آگاهید و شما هم به محرومیتی که دست در دست رژیم‌گرفتن می‌آید واکنشی نشان نمی‌دهید. شما یاد می‌گیرید که به خرد درونی خود اعتماد کنید و یاد می‌گیرید که به نشانه‌های درونی خود (چه جسمی و چه احساسی) گوش دهید و به آن‌ها توجه کنید که همهٔ این چیزها احساس قدرت به شما می‌دهند.

رژیم غذایی پوچ

برای بسیاری رژیم‌گرفتن راهی برای کنارآمدن با زندگی، از پرکردن وقت گرفته تا نمادی برای کنترل زندگی، بوده است. به زمان‌هایی در زندگی خود بیندیشید که یک رژیم غذایی یا برنامهٔ غذایی را شروع کرده‌اید. چند دفعه رژیم‌های غذایی شما با ایام سخت یا تحولات زندگی شما هم‌زمان شده است؟ شروع یک رژیم غذایی در دوران گذار از این مراحل زندگی غیرعادی نیست: گذر از دوران کودکی به نوجوانی، ترک خانه، ازدواج، شروع یک کار جدید، یا هنگام درگیری با مشکلات زناشویی. رژیم‌گرفتن ممکن است بی‌نتیجه باشد، اما هیجان و امید را به‌ارمغان می‌آورد، شادی کاهش وزن سریع و هیجان تماشای کاهش وزن روی ترازو را به‌همراه دارد. این امید را می‌دهد که این رژیم غذایی درست خواهد بود. این موضوع شبیه

رفتن به آرایشگاه برای یک مدل موی جدید است، با این انتظار که تغییری در نگاه و احساس شما نسبت به خودتان ایجاد کند و شاید زندگی شما را تغییر دهد. اما وقتی با شعف و هیجان رژیم‌گرفتن خداحافظی می‌کنید امید واهی و ناامیدی ناشی از رژیم‌گرفتن را نیز رها خواهید کرد.

ویژگی اجتماعی در رژیم‌گرفتن وجود دارد که ممکن است آن را از دست بدهید؛ پیوند بر اساس رژیم. وقتی تصمیم می‌گیرید رژیم‌گرفتن را کنار بگذارید، ممکن است از اینکه چقدر رژیم‌های غذایی جدید و رژیم‌گرفتن موضوع گفت‌وگو در مهمانی‌ها، با دوستان، و محل کار است تعجب کنید و حالا شما دیگر در این بازی نیستید. ممکن است احساس کنید که فیلمی است که همه در مورد آن صحبت می‌کنند، فقط شما آن را ندیده‌اید و برنامه‌ای هم برای تماشای آن ندارید. شاید احساس طردشدگی و انزوا پیدا کنید.

یادتان باشد تا زمانی که پای پول وسط باشد، همیشه حقه جدید یا رژیم غذایی جدید برای کاهش سریع وزن وجود خواهد داشت. یک وقتی، سازندهٔ محصولی به‌نام «رژیم‌گیر خوابیده»[1] ادعا کرد که به افراد کمک می‌کند تا در هنگام خواب وزن بیشتری کم کنند. نمونه بارز خیالبافی! این تولیدکننده از سوی اف‌تی‌سی[2] به‌دلیل ادعاهای غیرمستند جریمه شد. اما هنوز هم مردم برای این کلک‌ها پول خرج می‌کنند.

1. Sleepers Dieter

۲. FTC؛ کمیسیون تجارت فدرال. ـ م.

تلهٔ آخرین رژیم غذایی

نخستین گام برای تبدیل‌شدن به خورنده‌ای غریزی رها کردن نگرش نادرست رژیم‌گرفتن است. حتی باز هم وقتی بی‌اثربودن رژیم غذایی و آسیبی که بر بدن (و ذهن) ایجاد می‌کند را بپذیرید، چنانکه در نامهٔ زیر از مراجعی به‌نام لیزا توضیح داده شده است، اولین قدم می‌تواند دشوار باشد:

> من تمام عمرم بر سر دوراهی رژیم‌گرفتن بوده‌ام. هر رژیمی که تابه‌حال داشته‌ام برای من مؤثر بوده است، دست‌کم من فکر می‌کردم مؤثر بوده است. آنچه در گذشته انجام می‌دادم کاهش وزن نسبی بود، بدون درنظرگرفتن این واقعیت که با هر مرتبه رژیم‌گرفتن، افزایش وزن دوباره بیشتر از قبل، روی می‌دهد. در سی‌وشش‌سالگی به نقطه‌ای از زندگی‌ام رسیدم که رژیم‌گرفتن را کنار بگذارم. می‌دانستم که باید راه دیگری وجود داشته باشد. بااین‌حال، اولین فکرم این بود که به خودم اجازه دهم برای آخرین‌بار یک رژیم غذایی دیگر پیدا کنم و به خودم قول بدهم که هرگز با تغییر سبک زندگی دوباره وزنم اضافه نشود.

نامهٔ لیزا کشمکش رایجی را نشان می‌دهد. شما به ته خط رژیم‌گرفتن رسیده‌اید، می‌دانید که رژیم گرفتن کار نمی‌کند، اما درمانده‌اید ـ فقط یك رژیم دیگر، فقط این بار، «خوب می‌شم.» و به این ترتیب بهانهٔ آشنای رژیم‌گیرندگان دائمی شروع می‌شود: فقط حالا اجازه دهید وزنم را کم کنم و بعد از کم شدن وزن ردیفش می‌کنم. اما تا زمانی که به امید اندکی برای این که یک رژیم غذایی سریع وزن شما را درست کند، یا شما را به یک فرد جدید تبدیل می‌کند، از سلطهٔ فرهنگ رژیم‌گرفتن رهایی نخواهید یافت. افتادن در چاله فقط یک رژیم دیگر یکی از بزرگ‌ترین تله‌هاست؛ زیرا با

این واقعیت روبه‌رو نمی‌شوید که رژیم‌ها مؤثر نیستند. بنابراین، چگونه یک رژیم غذایی دیگر می‌تواند بخشی از راه‌حل باشد؟

جک، مراجعی دیگر، از دوازده‌سالگی به‌طور مداوم رژیم گرفته بود. جک، زمانی‌که وارد مطب شد، فکر می‌کرد آماده است رژیم را کنار بگذارد. او طی سه ماه پیشرفت زیادی کرد. برای اولین‌بار، به‌جای نگرانی و وسواس دائمی در مورد غذا، رابطهٔ متعادلی با غذا داشت تا این که زنگ تفریحی بین جلسات درمانی درخواست کرد. پنج ماه بعد، جک تماس گرفت ـ به‌شدت نیاز داشت پیش ما برگردد. جک گفت که «بالاخره فهمیدمش». او یک بار و برای همیشه فهمیده بود که رژیم‌گرفتن مشکلات بیشتری ایجاد می‌کند. جک لو داد که همان اوایل سروکله‌زدن با غذاخوردن غریزی به‌طور نامحسوسی به این امید داشته است که کل چیزی که او نیاز دارد فقط رژیم غذایی کوتاه مدت است. او فکر می‌کرد که کاهش سریع چند کیلو وزن به او اجازه می‌دهد تا بدون نگرانی در مورد بدنش روی «مسائل غذایی واقعی» خود کار کند و در آن زمان تحمل بیشتری خواهد داشت. این بخشی از دلایل رفتنش بود.

هنگامی‌که جک رفت، دو رژیم غذایی جدی را دنبال کرد که منجر به فاجعه شد. اولین مورد شامل روزهٔ آب‌میوه و ورزش سخت بود. دومی پاک‌سازی و سم‌زدایی بود. او آنقدر «انگیزه» داشت که فکر می‌کرد مشکلاتش تمام می‌شود. جک نتوانست واقعیت را دور بزند. وسواس بیشتری نسبت به غذا پیدا کرد و شروع به پرخوری کرد. او در نهایت ناامیدتر شد و اعتماد به نفس کمتری نسبت به غذا پیدا کرد.

هر رژیم غذایی مانند یک هولاهوپ (حلقه) است که دور کمرتان انداخته‌اید. در ابتدا، نگه‌داشتن حلقه با حرکت دادن بدن بی‌دردسر است. اما چندین هولاهوپ توازن طبیعی را مختل می‌کند و نگه‌داشتن آن‌ها طاقت فرساست. شما نمی‌توانید هولاهوپ‌ها را بچرخانید ـ حتی نمی‌توانید حرکت

کنیـد. بـرای رهایی از تلـهٔ رژیم غذایی آخـر باید با این واقعیـت کنار بیایید کـه رژیم‌گرفتن مؤثر نیسـت و درواقع می‌تواند مضر باشـد. مـا معتقدیم که اگر مردم (ازجمله متخصصان حوزه سـلامت) واقعاً می‌پذیرفتند که درواقع برچسـب منفی در مـورد وزن را ترویج می‌کننـد، راه بی‌نتیجهٔ رژیم‌گرفتن را در پیش نمی‌گرفتند.

بااین‌حال، شـاید شـما اسـتدلال کنید که با کاهش وزن احساس بهتری نسـبت به خود خواهید داشت. اما مطالعات نشان داده‌اند که بهبود سلامت روانی مرتبط با کاهش وزن به همان اندازهٔ کیلوگرم‌های کاهش‌یافته و دوباره اضافه‌شده موقتی است. «احساسات خوب» با بازگشت دوبارهٔ وزن کاهش می‌یابند و هنگامی‌که وزن دوباره اضافه می‌شـود مشـکلات موجود در مورد ارزش‌گذاشـتن به خود و عملکرد روانی کلی به سطوح اولیه بازمی‌گردد. به همـان اندازه مهم اسـت که بدانیـد تمرکز بر کاهـش وزن و رژیم‌گرفتن فقط شما را بر این باور نگه می‌دارد که وزن شما معیاری برای «کسی که هستید» شماست. یادتان باشد، شما چیزی خیلی بیشتر از وزن خود هستید!

شبه رژیم

بسیاری از مراجعان ما می‌گویند «من رژیم گرفتن را ول کرده‌ام»، اما آن‌ها هنوز در تغییر نگرش نادرست رژیم‌گرفتن مشکل دارند. آن‌ها ممکن است رژیم جسمی نداشته باشند، اما افکار محدودکنندهٔ غذاییشان همچنان باقی مانده است. مشکل این است که افکار رژیمی معمولاً به رفتارهای رژیمی تبدیل می‌شوند که به شبه رژیم یا رژیم ناخودآگاه منتهی می‌شود. درنتیجه، این مراجعان همچنان از عوارض جانبی رژیم‌گرفتن رنج می‌برند، اما تشخیص این موضوع بسیار سخت است (و بنابراین آن‌ها درواقع با غذاخوردن احساس می‌کنند که کنترلی روی خود ندارند). رفتارهای شبه رژیم معمولاً برای فردی که درگیر آن است روشن نیست. به‌خاطر داشته باشید که غذاخوردن آن‌قدر موضوعی کلی است که به‌سختی می‌توان در موردش به توافق رسید. اگر ندانید به‌دنبال چه هستید، پیداکردن خلأهای موجود در ذهنیت و رفتار غذاخوردنتان دشوار است. در کمال تعجب، مراجعان ما اغلب تا زمانی که با هم رویدادهای مرتبط با غذاخوردن غریزی آن‌ها را مرور نکنیم متوجه نیستند که رژیم ساختگی دارند. اینجا به چند نمونه از شبه رژیم‌ها اشاره می‌شود:

- *شمارش دقیق هر گرم کربوهیدرات یا مواد مغذی* نسخهٔ مدرن شمردن کالری است. اگرچه آگاه‌بودن از آنچه می‌خورید مزایای خود را دارد، درواقع شمارش هر گرم کربوهیدرات برای کنترل وزن تفاوتی با شمارش کالری ندارد. بسیاری از رژیم‌گیرهای دائمی ما در جیره‌بندی هر گرم کربوهیدرات‌های روزانهٔ خود حرفه‌ای هستند ـ به این قفلی زده‌اند.
- *فقط غذاهای «سالم» بخورید.* این مورد معمولاً به‌معنای پایبندی به مصرف غذاهای بدون چربی، بدون کربوهیدرات و/یا کم‌کالری و فراتر از شمارش گرمهای چربی یا کربوهیدرات است.

به‌عنوان مثال، مراجعی، صرف‌نظر از میزان کل چربی و انرژی دریافتی روزانه‌اش، هر غذایی را که بیش از یک گرم چربی در برچسب غذایی آن نوشته باشد، به‌دلیل ناسالم‌بودنش، نمی‌خورد. بااین‌حال، یادتان باشد که یک غذا، یک وعدهٔ غذایی، یا یک روز، سلامتی شما را بهبود نمی‌بخشد یا به آن آسیب نمی‌رساند.

- *صرف غذا در ساعات معینی از روز*، چه گرسنه باشید و چه نباشید، به‌ویژه نخوردن غذا بعد از ساعت مشخصی از شب، مانند بعد از ساعت شش بعدازظهر یک عادت رایج باقی‌مانده از رژیم‌گرفتن است. اما واقعیت چیست؟: بدن ما ساعت‌ها را ثبت نمی‌کند. نیاز ما به انرژی به‌طور ناگهانی و در یک زمان خاص پایان نمی‌یابد. این مورد می‌تواند به‌ویژه برای افرادی که رژیم دارند و بعد از کار ورزش می‌کنند، سپس به خانه می‌آیند و به این نتیجه می‌رسند که برای غذاخوردن دیر شده است مشکل‌ساز باشد. اگرچه معقول است که با شکم پر به تخت‌خواب نرویم، چرا که آزاردهنده است، محروم‌کردن بدن گرسنه از هرگونه غذا یا انرژی غیرمنطقی است.
- *کفاره دادن به‌خاطر خوردن غذاهای «نادرست»* مانند شیرینی، چیزکیک یا بستنی. کفاره دادن می‌تواند شامل حذف وعدهٔ غذایی بعدی، کمترخوردن، تعهد به «خوب‌بودن» در روز بعد، یا انجام ورزش اضافی باشد.
- *از سر و ته مقدار غذا زدن*، به‌خصوص زمانی که لباس‌ها تنگ می‌شوند یا زمانی که یک رویداد خاص مانند عروسی یا تجدید دیدار با دوستان قدیمی در پیش است. بامزه است که چقدر این مورد به‌شکل کم‌خوری ناخودآگاه بروز می‌یابد. یادتان باشد، کم‌خوری معمولاً باعث پرخوری می‌شود.
- *با نوشیدن قهوه یا نوشابهٔ رژیمی گرسنگی را برطرف کنید*. این

یـک ترفند رژیمی رایج برای کاهش گرسـنگی بدون غذاخوردن یا افزایش کالری است.

- *محدودکـردن کربوهیدرات‌هـا*. مـا از تعـداد مراجعانی کـه اظهار می‌کننـد از اهمیت مصرف این نوع مـادهٔ غذایی اطلاع دارند، اما به‌دلیـل ترس از اضافـه‌وزن، مقـدار ناکافـی از کربوهیدرات‌هایی مانند نان، ماکارونی، و برنج مصرف می‌کنند حیرت می‌کنیم.
- *نمایش «غذا خوردن ساختگی» در حضور دیگران*. شما فقط آنچه را که «مناسـب» اسـت در حضور دیگران می‌خورید ـ این به‌عنوان غذاخوردن ریاکارانه نیز شناخته می‌شود؛ غذاخوردن برای برآوردن انتظـارات دیگران. یکی از مراجعان، به‌نام آلیس، یک وعدهٔ غذایی لذت‌بخـش با دوسـتانش خورد. وقتی سـینی دسـر می‌آمـد، واقعاً دوسـت داشـت یک تکه پای سـیب بخورد، اما با این خواستهٔ خود مبارزه کرد؛ زیرا می‌خواست خود را شخصی که «مراقب سلامتی» است، جلوه دهد. بااین‌حال، در راه خانه، میل به خوردن پای سیب بـه ولع غیرقابل‌کنترلی تبدیل شـد. آلیس در فروشـگاه توقف کرد، یک پای سـیب بزرگ خرید و یک‌چهارم آن را خورد ـ *بیش از* آنچه که اگر به ترجیح غذایی واقعی خود احترام گذاشـته بود خورده بود! ایـن رفتـار اجتماعی رژیم‌گرفتن بـا نمایش غذا خوردن سـاختگی نتیجهٔ معکوس دارد (و اغلب هم همین‌طور است).
- *رقابـت با شـخص دیگـری که رژیم می‌گیرد*، شـخص احسـاس وظیفـه می‌کنـد کـه به همان انـدازه (یـا بیشـتر) «بی‌عیب‌ونقص» باشد. ازآنجایی‌که رژیم‌گرفتن در جامعهٔ ما فضیلت تلقی می‌شود، غیرعادی نیست که شما به‌دام بیفتید. این مورد زمانی که دوستان، خانواده، یا افراد مهم دیگری درحال رژیم‌گرفتن‌اند به‌راحتی اتفاق می‌افتد.

- *زیر سوال بردن یا قضاوت در مورد آنچه شایستهٔ خوردنش هستید* بر اساس آنچه در اوایل روز خورده‌اید و نه بر اساس نشانه‌های گرسنگی. یکی از مراجعان، به‌نام سالی، پس از یک ساعت دویدن، برای صبحانه دو کاسهٔ بزرگ غلات برنجی پفی خورد. او فکر کرد که این مقدار غذا خیلی زیاد بوده است و بعداً در نیمهٔ صبح، اگرچه بسیار گرسنه بود، به خودش اجازهٔ غذاخوردن نداد. سالی فکر کرد: «چطور می‌توانم تنها دو ساعت بعد از خوردن یک صبحانهٔ مفصل گرسنه باشم؟» واقعیت در مورد سالی این بود که، درحالی‌که حجم غذای او در صبح بیشتر از حد معمولش بود، برای مقدار ورزش او کافی نبود. بدنش سعی می‌کرد به او بگوید: «من به غذای بیشتری نیاز دارم». بااین‌حال، سالی بابت گرسنگی احساس گناه می‌کرد. او، همچنین، بابت خوردن یک صبحانهٔ «مفصل» احساس گناه می‌کرد تا اینکه فهمید که درواقع کمتر غذا خورده است. فقط به این دلیل که یک وعدهٔ غذایی یا میان‌وعده با اندازهٔ «استاندارد» روزهای رژیم‌گرفتن شما مطابقت ندارد، به این معنی نیست که پرخوری می‌کنید!

گیاه‌خواری یا خوردن غذاهای بدون گلوتن فقط با هدف وزن کم کردن. سبک زندگی گیاه‌خواری می‌تواند روشی سالم برای زندگی و غذاخوردن باشد، اما اگر با ذهنیت رژیم‌گرفتن پذیرفته شود، صرفاً به یک رژیم غذایی دیگر تبدیل می‌شود. به‌عنوان مثال، کارن برای کاهش وزن کم کم گوشت نخورد. اما یک ماه پس از گیاه‌خواری، او هوس گوشت خوردن کرد. قبلاً هرگز هوس خوردن گوشت را تجربه نکرده بود! کارن متوجه شد که درواقع هرگز قصد گیاه‌خوارشدن نداشته است. او به‌دلیل سلامتی یا اخلاق به گیاه‌خواری علاقه نداشت، این موضوع فقط برایش وسیله‌ای برای کاهش وزن بود و بنابراین رژیم غذایی او نتیجهٔ معکوس داشت. دیگرانی هستند که

بیماری سـلیاک[1] یا حساسیت شـدید به گلوتن ندارند، ولی این مسیر را طی می‌کنند و سعی می‌کنند تمایل خود را برای کاهش وزن پنهان کنند.

- *این یک سـبک زندگی است.* به‌لطف تأثیر فرهنگ رژیم‌گرفتن، ما با افرادی سـر و کار داشـتیم که با هدف کاهش وزن مواد مغذی را می‌شمارند یا حذف می‌کنند. اما ازآنجاکه آن‌ها به شعار «این یک سـبک زندگی است» باور دارند، این کار را رژیم گرفتن نمی‌دانند. شـمارش مـواد مغذی یک سـبک زندگی نیسـت. شـمارش امتیاز سـبک زندگی نیسـت. کور خواندی، فرهنگ رژیم‌گرفتن، خدمت شما هم می‌رسیم!
- سـفت و سـخت سـالم بودن، غذاخـوردن بـدون انعطـاف به نام سلامتی.

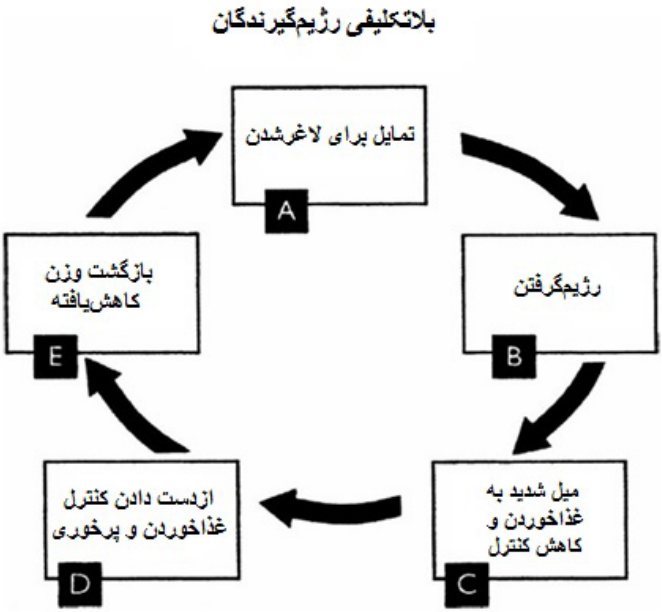
1. Celiac disease

بلاتکلیفی رژیم‌گیرنده

چه درگیر رژیم درست باشید و چه شبه رژیم، هر شکلی از رژیم‌گرفتن قطعاً منجر به مشکلاتی می‌شود. بی‌فایدگی طبیعی رژیم‌گرفتن در مدل بلاتکلیفی رژیم‌گیرنده که توسط روان‌شناسان جان پی. فوریت[1] و ج. کن گودریک[2] بیان شد، در زیر نشان داده شده است. بلاتکلیفی رژیم‌گیرنده به دلیل آرزوی جمع و جورتر بودن تحریک می‌شود که توسط فرهنگ رژیم‌گرفتن برنامه‌ریزی و منجر به رژیم‌گرفتن می‌شود. آن وقت است که بلاتکلیفی آشکار می‌شود. رژیم‌گرفتن ولع و میل به غذا را افزایش می‌دهد. فرد رژیم‌گیرنده تسلیم هوس خود می‌شود، پرخوری می‌کند، و در نهایت وزن کاهش‌یافته را دوباره به‌دست می‌آورد. افراد با وزن اولیه‌شان یا وزنی بالاتر به همان جایی که شروع کرده بودند بازمی‌گردند، و یک بار دیگر رژیم‌گیرنده میل دارد که اندام خود را کوچک کند ... و بنابراین رژیم دیگری شروع می‌شود. بلاتکلیفی رژیم‌گیرنده تداوم می‌یابد و با هر نوبت چرخه بدتر می‌شود و باعث می‌شود که رژیم‌گیرنده با غذاخوردن احساس کند بیشتر کنترل خود را از دست داده است.

چگونه می‌توانید بلاتکلیفی بی‌فایدهٔ رژیم‌گیرنده را از بین ببرید؟ بی‌تردید، این شمایید که باید تصمیم بگیرید رژیم را کنار بگذارید. اگرچه جنبش ضدرژیم‌گرفتن درحال گسترش است، اما باز هم رژیم غذایی یا برنامهٔ غذایی جدیدی این اطراف پرسه می‌زند. فرهنگ رژیم‌گرفتن زیرکانه است!

1. John P. Foreyt
2. G. Ken Goodrick


بلاتکلیفی رژیم‌گیرندگان
تمایل برای لاغرشدن
A
رژیم‌گرفتن
B
میل شدید به غذاخوردن و کاهش کنترل
C
ازدست دادن کنترل غذاخوردن و پرخوری
D
بازگشت وزن کاهش‌یافته
E

چگونه نگرش منفی رژیم‌گرفتن را رها کنیم

برای رهاشدن از خرافه رژیم و نگرش منفی رژیم‌گرفتن، ذهن ما به چارچوب مرجع جدیدی نیاز دارد. استفان کاوی[1] در کتاب پرفروش خود با عنوان *۷ عادت مردمان موثر*[2] مفهوم تغییر الگوواره‌ها سر زبان‌ها انداخت. الگوواره چارچوب مرجعی است که با آن جهان را درک می‌کنیم و می‌فهمیم. در دنیای «مدیریت وزن»، رژیم‌گرفتن الگوواره‌ای فرهنگی است که با آن سعی می‌کنیم وزن خود را کنترل کنیم. تغییر الگوواره گسستن از سنت با شیوه‌های قدیمی تفکر و با الگوواره‌های قدیمی است. ما باید الگوواره خود را تغییر دهیم تا رژیم‌گرفتن را رها کنیم. تنها در این صورت است که می‌توانیم یک رابطهٔ سالم با غذا و بدن خود داشته باشیم.

با این‌که هدف کتابِ کاوی دنیای کسب و کار بود، به موضوعی پرداخت که در مورد رژیم‌گرفتن مزمن هم صدق می‌کند. او معتقد است که اغلب مردم بدون توجه به پیامدهای درازمدت «راه‌حل سریع» به‌سمت برطرف‌کردن مشکل خود می‌روند. او حس می‌کند که این رویکرد درواقع بیشتر مشکل را تشدید می‌کند تا اینکه به‌طور دائم آن را حل کند. او به بدن جسمی به‌عنوان یک دارایی ارزشمند اشاره می‌کند که وقتی فرد درحال تلاش برای دستیابی به نتایج آنی و فواید کوتاه‌مدت است اغلب نابود می‌شود.

چندین پژوهش‌گر و متخصص سلامت خواستار تغییر الگوواره مراقبت‌های سلامت متمرکز بر وزن‌اند[3]. وزن یک رفتار نیست! در اینجا به مراحل شروع تغییر الگوواره شما برای رد ذهنیت رژیم‌گرفتن اشاره می‌کنیم.

---

1. Stephen Covey
2. *The 7 Habits of Highly Effective People*
3. O`Harar and Taylor 2019, Hunger et al.2020

قدم ۱: آسیب‌هایی را که رژیم‌گرفتن به همراه دارد را شناسایی کنید و بپذیرید

پژوهش‌های بسیاری دربارهٔ صدماتی که رژیم‌گرفتن موجب می‌شود وجود دارد. توجه کنید که صدمات جدی است و ادامهٔ رژیم‌گرفتن و منع غذایی فقط مشکلات شما را تداوم می‌بخشد. بعضی از عوارض جانبی اصلی گردآوری‌شده از پژوهش‌های بزرگ در دو دستهٔ زیستی و عاطفی در زیر توضیح داده شده است. همچنان که آن‌ها را می‌خوانید، فهرستی شخصی تهیه کنید و از خود بپرسید که کدام‌یک از این مشکلات را قبلاً تجربه کرده‌اید. تشخیص این موضوع که رژیم‌گرفتن خود مشکل است به شما کمک می‌کند تا این باور خرافی و فرهنگی را کنار بگذارید که رژیم‌گرفتن مؤثر است. یادتان باشد، *اگر رژیم‌گرفتن خودش مشکل‌ساز است، چگونه می‌تواند بخشی از راه‌حل باشد؟*

آسیب‌های رژیم‌گرفتن: آسیب‌های زیستی و مرتبط با سلامت

در هر قرنی، قحطی و گرسنگی انسان وجود داشته است. متأسفانه این موضوع این روزها نیز صادق است. بقای قوی‌ترین‌ها در گذشته به‌معنای زنده‌ماندن چاق‌ترین‌ها بود ـ فقط آن‌هایی که ذخیرهٔ انرژی (چربی) کافی داشتند می‌توانستند از قحطی جان سالم به‌در ببرند. درنتیجه، در این عصر مدرن بدن ما هنوز برای مبارزه با گرسنگی در سطح سلولی مجهز است. تا جایی که به بدن مربوط می‌شود، رژیم‌گرفتن نوعی گرسنگی است (حتی اگر اختیاری باشد).

- *رژیم غذایی دائمی به بدن می‌آموزد که با شروع دوبارهٔ غذاخوردن چربی بیشتری را ذخیره کند.* رژیم‌های کم‌کالری آنزیم‌های سازنده و ذخیره‌کنندهٔ چربی در بدن را دو برابر می‌کنند. این موضوع نوعی جبران زیستی برای کمک به بدن برای ذخیرهٔ انرژی یا چربی بیشتر پس از اتمام رژیم است.

- *رژیم‌گرفتن سوخت‌وساز را کاهش می‌دهد.* رژیم‌گرفتن با کاهش نیاز بدن به انرژی باعث می‌شود بدن در استفاده از کالری کارآمدتر شود. (پژوهش *بزرگ‌ترین بازنده* را به‌یاد بیاورید که نشان داد این اثر به‌مدت شش سال باقی می‌ماند!)
- *رژیم غذایی باعث افزایش پرخوری و حرص زدن می‌شود.* مشاهده شده است که هم انسان و هم موش، پس از محدودیت غذایی مزمن، پرخوری می‌کنند. محدودیت غذایی مغز را تحریک می‌کند تا زنجیره‌ای از حرص زدن‌ها را برای بیشتر غذاخوردن به‌راه بیندازد؛ چرا که بدن در سطح سلولی تلاش می‌کند تا از قحطی خودخواسته جان سالم به‌در ببرد.
- *رژیم‌گرفتن خطر مرگ زودرس و بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.* تحقیقی سی‌ودوساله بر روی بیش از سه هزار مرد و زن، تحقیق قلب فرامینگهام، نشان داده است که بدون درنظرگرفتن وزن اولیه، افرادی که وزن آن‌ها به‌طور مکرر کاهش و افزایش دارد ـ چرخهٔ وزن یا رژیم‌گرفتن یویویی ـ میزان کلی مرگ‌ومیر بالاتر و خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی دو برابر بیشتر از میانگین دارند. این نتایج مستقل از عوامل خطر قلبی‌عروقی و بدون درنظرگرفتن وزن فرد صادق بود[1].

مشابه همین نتایج بررسی سلامت فارغ‌التحصیلان هاروارد نشان می‌دهد افرادی که در طی یک دهه یا بیشتر حداقل پنج کیلوگرم وزن کم یا اضافه می‌کنند به‌اندازهٔ افرادی که وزن ثابتی دارند عمر نمی‌کنند[2].

- *رژیم‌گرفتن باعث تحلیل رفتن نشانه‌های سیری می‌شود.* افرادی که رژیم می‌گیرند معمولاً به‌دلیل محدودیت‌هایی که به خود تحمیل می‌کنند غذا نمی‌خورند، نه به‌دلیل نشانه‌های درونی

1. Lissner et al. 1991
2. Lee et al. 1992

سیری. این موضوع، همراه با حذف وعده‌های غذایی، می‌تواند شما را به خوردن وعده‌های غذایی با اندازهٔ بزرگ‌تر ترغیب کند.

- *رژیم‌گرفتن باعث تغییر شکل بدن می‌شود.* افرادی که رژیم یویویی دارند و به‌طور مداوم وزن کاهش‌یافته را دوباره اضافه می‌کنند معمولاً در ناحیهٔ شکم وزن اضافه می‌کنند. این نوع ذخیرهٔ چربی خطر بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.

سایر عوارض جانبی اثبات‌شده شامل سردرد، بی‌نظمی قاعدگی، خستگی، خشکی پوست، و ریزش مو است.

صدمات ناشی از رژیم‌گرفتن: آسیب‌های روانی و عاطفی

دهه‌ها پیش، متخصصان روان‌شناسی در اجلاس مهم مؤسسهٔ ملی کاهش وزن و کنترل وزن در سال ۱۹۹۲ اثرات نامطلوب زیر را گزارش کردند:

- *رژیم غذایی با اختلالات غذاخوردن مرتبط است.* در یک پژوهش خارج از موضوع، افرادی که رژیم گرفته بودند تا سن پانزده‌سالگی هشت برابر بیشتر از افرادی که رژیم غذایی نداشتند دچار اختلال غذاخوردن شدند.
- *رژیم غذایی ممکن است باعث استرس شود یا رژیم‌گیرنده را در برابر اثرات رژیم آسیب‌پذیرتر کند.*
- *رژیم‌گرفتن مستقل از وزن بدن با احساس شکست، کاهش عزت‌نفس، و اضطراب اجتماعی ارتباط دارد.*
- افراد *رژیم‌گیرنده اغلب در برابر ازدست‌دادن کنترل خود و پرخوری* به هنگام نقض «قوانین» رژیم آسیب‌پذیرند، خواه تخطی از رژیم واقعی باشد یا ساخته ذهن آن‌ها! تنها تصور کردن خوردن غذای غیرمجاز (صرف‌نظر از محتوای کالری واقعی غذا) برای تحریک پرخوری کافی است.

در گزارشی جداگانه دو روانشناس یعنی دیوید گارنر[1] و سوزان وولی[2]، در مورد هزینهٔ بالای امید واهی ناشی از رژیم‌گرفتن مورد قابل توجهی را مطرح کردند. آن‌ها نتیجه گرفتند که:

- *رژیم‌گرفتن به‌تدریج اعتمادبه‌نفس و اطمینان به خود را از بین می‌برد.*
- بسیاری از افراد با جثه‌های بزرگ‌تر تصور می‌کنند که به‌سبب برخی نقص‌های شخصیتی بنیادین است که درشت هیکل شده‌اند. گارنر و وولی استدلال می‌کنند که درحالی‌که بسیاری از افراد درشت‌اندام ممکن است پرخوری و افسردگی داشته باشند، این نشانگان روانی و رفتاری اغلب نتیجهٔ رژیم‌گرفتن است. اما این افراد به‌راحتی این نشانگان را به‌عنوان نشانهٔ دیگری از وجود یک مشکل اساسی تعبیر می‌کنند. با این حال افراد با هیکل بزرگ‌تر در مقایسه با افراد با هیکل کوچک‌تر اختلالات روانی غیرعادی ندارند.

قدم ۲: از ویژگی‌ها و طرز فکر نگرش نادرست رژیم‌گرفتن آگاه باشید

نگرش نادرست رژیم‌گرفتن حتی زمانی‌که تصمیم به رها کردنش دارید، به شکل نامحسوسی آفتابی می‌شود. مهم است که ویژگی‌های رایج این نوع نگرش را بشناسید؛ چرا که می‌فهمید هنوز بازی رژیم‌گرفتن را ادامه می‌دهید یا نه. قدرت اراده، حرف گوش کردن و شکست خوردن را بی‌خیال شوید. ویژگی‌های کلی نحوهٔ نگرش افراد رژیم‌گیرنده در مقابل افرادی که رژیم نمی‌گیرند در مورد غذاخوردن، ورزش، و پیشرفت در نموداری در انتهای این بخش خلاصه شده است.

---

1. David Garner
2. Susan Wooley

قدرت اراده را بی خیال شوید. به گفتهٔ سوزان ز. یانوسکی[1]، پزشک متخصص، اگرچه هیچ پزشکی انتظار ندارد یک بیمار فشارخون خود را به سطح نرمال برساند، پزشکان اغلب از بیماران درشت هیکل خود انتظار دارند که با محدودکردن غذاخوردن وزنشان را کاهش دهند. این نگرشی رایج بین مراجعان ما و بسیاری از آمریکایی‌هاست. تنها چیزی که نیاز دارید قدرت اراده و کمی خویشتن‌داری است. در نظرسنجی گالوپ در سال ۱۹۹۳، شایع‌ترین مانعی که زنان برای کاهش وزن ذکر کردند قدرت اراده بود. این موضوع هنوز یک باور شایع است!

به‌عنوان مثال، مارلین وکیلی بسیار موفق است که مدارج بالایی را در شرکت دارد. او موفقیت خود را مدیون عزم، اراده، و نظم خود می‌داند. بااین‌حال، زمانی‌که سعی می‌کرد از این اصول اخلاقی ارزنده برای رژیم‌گرفتن استفاده کند، همیشه شکست می‌خورد. هر موفقیتی که او در زندگی حرفه‌ای‌اش به‌دست آورده بود با احساس شکست در غذاخوردنش از بین رفته است.

چرا مارلین توانست در یک زمینه از زندگی خود تا این حد منظم باشد اما در زمینهٔ دیگر نباشد؟ کلمهٔ «نظم و ترتیب»[2] از کلمهٔ «مرید»[3] گرفته شده است. بر اساس پژوهش استفان کاوی، اگر مرید ارزش‌های عمیق خود هستید که اهداف مهمی را در بردارند، احتمالاً اراده‌ای برای اجرای آن‌ها خواهید داشت. مارلین عمیقاً معتقد بود که نوشتن قراردادهای دقیق و حفظ سوابق بی‌نقص شرط لازم برای اعتمادسازی مشتریان و شرکت حقوقی‌اش است. اما از طرف دیگر، شنیدن اینکه نان در یک رژیم غذایی غیرمجاز است یا هر خوراکی حاوی شکر در رژیم غیرمجاز است همان

1. Susan Z. Yanovski
2. discipline
3. disciple

نـوع باورهـای عمیـق را در او ایجـاد نمی‌کرد. هرچـه تلاش می‌کـرد، واقعاً نمی‌توانست بفهمد که چرا شیرینی‌های شکلاتی آنقدر مضرند!

«نیروی أراده» را می‌توان تلاش برای مقابله با امیال طبیعی و جایگزینی آن‌هـا با قوانیـن بازدارنده تعریف کـرد. همچنین، بر توانایـی انجام کارهای ناخوشـایند غیرضروری دلالت دارد. میل به شیرینی طبیعی، عادی و کاملاً خوشـایند اسـت! هر رژیمی که به شـما بگوید نمی‌توانید شـیرینی بخورید برخـلاف میـل طبیعـی شماسـت. رژیـم غذایـی بـه مجموعـه‌ای از قوانین سفت‌وسـخت تبدیل می‌شـود و ایـن نوع قوانیـن فقط می‌توانند سرکشـی را تحریک کنند.

نیروی اراده وابسـته به غذاخوردن غریزی نیسـت. هنگامی‌که مارلین به خورنده‌ای غریزی تبدیل شـد فهمید که گوش‌دادن به نشانه‌های شخصی او به‌جـای مقابله با غرایز طبیعیش، آن‌ها را تقویت می‌کند. او قوانین بازدارندهٔ دیگـری بـرای پیـروی یا نافرمانی نداشـت. مارلیـن از مبارزه با قـدرت ارادهٔ خیالی خود دست کشیده و با غذا و بدنش آشتی کرده است.

حرف گوش کردن را فراموش کنید. هر پیشـنهاد خیرخواهانه از سوی همسـر یا شخص مهم دیگر، مانند «عزیزم، باید مرغ آب‌پز بخوری» یا «تو نبایـد سـیب‌زمینی سرخ‌شـده بخـوری» می‌تواند باعث سرکشـی غذایی در درون شـود. در این نوع مبارزه با غذا، تنها اسـلحهٔ شما برای مقابله سفارش دو برابر سیب‌زمینی سرخ‌شده است. مراجعان ما در این وضعیت می‌گویند «برو پی کارت، می‌خورم.»

در فیزیک، مقاومت همیشه به‌عنوان واکنش در مقابل نیرو رخ می‌دهد. مـا عملاً این اصل را در جامعه می‌بینیم ـ شـورش اغلب زمانی رخ می‌دهد که فشـار صاحبـان قدرت بیش‌ازحد زیاد شـود. همینطور این کار سـاده که دسـتور دهیـم چه کاری انجام شـود (حتی اگر کاری باشـد کـه می‌خواهید انجام دهید) می‌تواند واکنش زنجیره‌ای از سرکشـی را تحریک کند. درست

مانند «کودکان پر دردسر دوساله» یا نوجوانانی که برای اثبات مستقل‌بودن خود سرکشی می‌کنند، رژیم‌گیرندگان نیز می‌توانند در پاسخ به رژیم‌غذایی با مجموعهٔ قوانین سفت‌وسختش شروع به نافرمانی در غذاخوردن کنند. و بنابراین، تعجب‌آور نیست که از مراجعانمان بشنویم که زیرپاگذاشتن قوانین رژیم غذایی باعث می‌شود آن‌ها دقیقاً حس وقتی را داشته باشند که نوجوانان سرکشی بودند.

اما شجاع باشید: سرکشی عملی عادی برای حفظ خود و محافظت از آزادی عمل یا مرزهای شخصی شماست. مرز شخصی را مانند یک دیوار آجری بلند در نظر بگیرید که فقط یک ورودی دارد. فقط شما اگر بخواهید می‌توانید آن ورودی را باز کنید. بنابراین، هیچ‌کس اجازهٔ ورود ندارد، مگر اینکه خودتان او را به داخل دعوت کنید. درون حصار احساسات، افکار، و نشانه‌های زیستی خصوصی شما وجود دارند. افرادی که تصور می‌کنند می‌دانند شما به چه چیزی نیاز دارید و به شما می‌گویند چه کاری باید انجام دهید، قفل در ورودی شما را مخفیانه باز می‌کنند یا به مرزهای شخصی شما تجاوز می‌کنند. یادتان باشد، هیچ‌کس نمی‌تواند کارشناسِ «شما» باشد. فقط خود شما از افکار، احساسات، و تجربیات خود آگاهید. احتمالاً هیچ‌کس نمی‌داند که چه چیزی داخل وجود شماست، مگر اینکه خودتان دعوتشان کنید و به آن‌ها بگویید.

کدام رژیم غذایی یا فرد تأثیرگذار در رسانه‌های اجتماعی احتمالاً می‌داند که شما کی گرسنه‌اید یا چه مقدار غذا برای سیرکردن شما لازم است؟ چگونه ممکن است کسی به‌جز خودتان بداند که چه بافت غذایی و چه طعمی برای ذائقهٔ شما خوشایند است؟ در دنیای رژیم‌گرفتن، مرزهای شخصی انسان به درجات مختلف درنوردیده می‌شود. به‌عنوان مثال، به شما می‌گویند چه چیزی بخورید، چه مقدار از آن را بخورید، و چه زمانی آن را بخورید. همهٔ این تصمیمات باید انتخاب‌های شخصی باشند

و به اسـتقلال فردی و نشانه‌های بدن توجه شود. اگرچه دستورالعمل غذایی ممکن اسـت از جاهای دیگر ارائه شـوند، اما در نهایت شـما باید مسئولیت زمان غذاخوردن، انتخاب غذا، و مقدار آن را بپذیرید.

وقتـی یـک متخصـص رژیم‌درمانـی یا یـک برنامـهٔ غذایی بـه مرزهای شـخصی شما تجاوز می‌کند طبیعی اسـت که احساس ناتوانی کنید. هرچه مدت زمان بیشتری از محدودیت‌های غذایی پیروی کنید، به استقلال فردی شـما بیشـتر تعرض می‌شود. اینجاسـت که پارادوکسـی نهفته است. هنگام رژیم‌گرفتن، احتمالاً با غذاخوردن بیشـتر سرکشـی خواهید کرد تا استقلال خـود را به‌دسـت آوریـد و از مرزهـای شـخصی خـود محافظت کنیـد. اما سرکشـی می‌تواند باعث شود که شما همانند شورش در شهر احساس کنید که مهارنشـدنی هسـتید. درعوض، یک دعوای غذایی درونی روی دسـتتان می‌ماند؛ هنگامی‌که سرکشـی غذایی آغاز می‌شود، شدت سرکشی احساس بی‌اختیاری و باور به بی‌اراده‌بودن را در شـما تقویت می‌کند. در نهایت شما در دریایی از تردید و شرمسـاری غرق می‌شـوید. آنچه به‌صورت یک رفتار روان‌شناسـی سـالم آغاز می‌شـود به فاجعه ختم می‌شـود. در نهایت، رابطهٔ سـالم شـما با غذا و بدنتان در نتیجهٔ این سرکشـی طبیعی خراب می‌شود. با غذاخوردن غریزی دیگر نیازی به سرکشـی نخواهد بود؛ زیرا شـما تبدیل به کسی می‌شوید که در نهایت خودش مقام مسئول است!

هنگامی‌کـه شـخصی از وزن یـا ظاهـر شـما انتقـاد می‌کنـد، مرزهـای شـخصی شـما موردتعرض قرار می‌گیرند. بازهم، شـما مجبورید با واکنش غذاخوردن سرکشـی کنید. این سرکشی راهی است برای اینکه یک بار دیگر بگوییم: «برو پی کارت. حق نداری به من بگویی وزنم چقدر باشد.»

ریچل هنرمندی اسـت که تمام عمرش رژیم گرفته بود. او با یک وکیل موفق ازدواج‌کرده بود که می‌خواسـت همسـرش را به همهٔ همکارانش نشان دهد. شـوهرش مدام به ریچل تذکرات نامحسوسـی می‌داد مبنی بر اینکه او

به‌اندازهٔ کافی لاغر نیست. او حتی تا آنجا پیش رفته بود که وقتی در مهمانی ریچل دستش را به‌سمت یک دسر لذیذ می‌برد نگاه‌های تحقیرآمیزی به او می‌انداخت. ریچل با غذاخوردن در غیاب شوهرش (و به دور از نگاه زنندهٔ او) علیه شوهرش سرکشی می‌کرد. ریچل در حین گذراندن دورهٔ غذاخوردن غریزی فهمید که به عنوان نوعی سرکشی در مقابل شوهرش در واقع دزدکی و بیش از آنچه می‌خواست غذا می‌خورد.

اما به‌جای اینکه سرکشی کردن به او احساس توانمندی و قدرت بدهد، فهمید که درواقع احساس ضعف، خودسری، و درماندگی می‌کند. او می‌دانست که اگر طبق نشانه‌های گرسنگی و سیری بدنش غذا بخورد احساس بهتری خواهد داشت، اما «چیزی» او را مجبور می‌کرد به‌سمت خوردن پنهانی غذای بیشتر برود. ریچل تمام عمرش در دام بازی کنترل، تجاوز به مرزهای شخصی، و سرکشی کردن گیر افتاده بود. شوهرش و فرهنگ رژیم‌گرفتن سعی در کنترل روح آزاد این زن داشتند. او برای محافظت از مرزهای شخصی خود از طریق پرخوری با رژیم‌های غذایی و با خواسته‌های نادرست شوهرش برای داشتن اندام باریک‌تر مبارزه می‌کرد.

سرانجام ریچل در مقابل شوهرش ایستاد و به او گفت که حق ندارد در مورد غذاخوردن یا وزنش اظهارنظر کند. اگرچه در ابتدا شوهرش مقاومت می‌کرد، اما کم کم به مرزهای شخصی او احترام گذاشت. همچنین، ریچل قول داد که رژیم‌گرفتن را کنار بگذارد. وقتی دید که غذاخوردن مخفیانه و نیز شک و تردیدش به خودش از بین رفته است حیرت کرد و درنتیجه با گوش‌دادن به نشانه‌های درونی‌اش شروع کرد به خوردن آنچه بدنش نیاز داشت.

شکست را رها کنید. همهٔ رژیم‌گیرندگان دائمی ما با احساس شکست به مطب وارد می‌شوند. چه مدیران عالی‌رتبه باشند، چه افراد مشهور برجسته، یا دانش‌آموزان ممتاز، همه در مورد تجربیات غذایی خود با خجالت

صحبت می‌کنند و شک دارند که آیا هرگز می‌توانند درزمینهٔ غذاخوردن احساس موفقیت کنند یا خیر. نگرش منفی رژیم‌گرفتن احساس موفقیت یا شکست را تقویت می‌کند. شما نمی‌توانید در غذاخوردن غریزی شکست بخورید؛ چون با فرآیند یادگیری در هر مرحله از مسیر همراه است. آنچه قبلاً شکست قلمداد می‌شد، تجربهٔ یادگیری دیده می‌شود. وقتی بتوانید از یک شکست احتمالی درس بگیرید، این کار به شما کمک می‌کند که رها شوید و این موضوع را به‌عنوان پیشرفت ببینید نه کمال‌گرایی.

قدم ۳: از شر ابزارهای رژیم‌گرفتن خلاص شوید

افرادی که رژیم می‌گیرند برای تنظیم غذای خود به نیروهای خارجی متکی‌اند، به برنامهٔ غذایی منظم پایبندند، غذا می‌خورند، چون زمان آن فرا رسیده است، یا فقط مقدار مشخصی (و اندازه‌گیری‌شده‌ای) از غذا را می‌خورند، چه گرسنه باشند یا نباشند. این وضعیت به معنی استقلال بدن نیست! همچنین، رژیم‌گیرندگان پیشرفت خود را با نیروهای خارجی ارزیابی می‌کنند ـ در قدم اول از ترازو می‌پرسند: «چند کیلو وزن کم کردم؟ وزنم بالاست یا پایین؟» وقت آن رسیده است که ابزارهای رژیم‌گرفتن را دور بریزید. از شر برنامه‌های غذایی، اپلیکیشن‌های ردیابی گوشی شخصی، و ترازوی غذا و حمام خلاص شوید.

ترازو به عنوان بت ساختگی. «لطفاً، لطفاً، بگذارید شماره ... باشد». این دعای آرزومندانه برای عددهای شانس فقط در کازینوهای لاس‌وگاس شنیده نمی‌شود، بلکه در خانه‌های شخصی افراد در سراسر کشور هم به گوش می‌رسد. اما درست مانند قمارباز ناامیدی که منتظر است تا شمارهٔ شانسش بیاید، التماس رژیم‌گیرنده به «الههٔ ترازو» هم بی‌فایده است. در یک رفت‌وبرگشت نشانگر ترازو، امیدها و ناامیدی‌ها با هم ترکیب می‌شوند و تبدیل به جنجالی روزانه می‌شوند که در نهایت خلق‌وخوی شما را در

آن روز تحت تأثیر قرار می‌دهند. به طرز مسخره‌ای عدد «خوب» یا «بد» ترازو، هردو، می‌توانند سبب پرخوری شوند، خواه غذاخوردن در مهمانی شاد باشد یا در یک مجلس ترحیم.

عادت وزن‌کردن روزانه تلاش بدن و ذهن را دچار اختلال می‌کند. همان‌طور که کانیه نشان داد، این موضوع می‌تواند خیلی سریع روزها، هفته‌ها، و حتی ماه‌ها پیشرفت را به فنا دهد.

کانیه برای غذاخوردن غریزی شدیداً تلاش می‌کرد و خودش را وزن نمی‌کرد که برای خودش شاهکاری بود؛ چون او اوایل روزانه و گاهی اوقات حتی دو بار در روز خود را در خانه وزن می‌کرد. اما کانیه احساس کرد که در عرض سه ماه آنقدر پیشرفت کرده است که بتواند روی ترازو برود. تماس لحظه‌ای با ترازو، با تمرکز بر کاهش وزن، کانیه را دوباره به نگرش نادرست رژیم‌گرفتن بازگرداند. در آن هفته، کانیه مصرف غذای خود را کاهش داد که منجر به پرخوری شدیدش شد. قدم‌گذاشتن روی ترازو در حقیقت یک گام عقب‌رفتن به‌سمت نگرش نادرست رژیم‌گرفتن بود. مایه شگفتی نیست که کانیه با راهکار رژیم گرفتن، تجربه روی ترازو رفتن خودش را تلافی می کرد. او همچنین فکر کرد: «حتماً یک جای کارم می‌لنگد.» اعتماد تازه به‌دست‌آمدهٔ او کم کم از بین رفت؛ همهٔ این‌ها با یک بار رفتن روی ترازو.

آنقدر برای خداوندگار ترازو قدرت تصور می‌کرد که در نهایت تلاش ما را از بین برد. اما شری، وزن‌کردن را به‌قدری خفت‌بار می‌دانست که دکتر رفتن را پانزده سال عقب انداخته بود! شری حتی تا پنجاه‌وپنج‌سالگی ماموگرافی یا سایر معاینات بدنی ضروری را انجام نداده بود؛ چون نمی‌خواست در مطب دکتر وزن شود. در این مورد ترازو مانع سلامتی شری شده بود. او درمعرض خطر ابتلا به سرطان سینه بود؛ زیرا سابقهٔ ارثی این بیماری در خانواده‌اش بود. گرفتن ماموگرافی از هر عددی روی ترازو مهم‌تر بود، اما شری نمی‌توانست با درخواست‌های هر روزه پرستاران بیمارستان

برای روی ترازو رفتن روبه‌رو شـود. این روش اسـتاندارد بود ـ بیمار را بدون توجه به دلیل ملاقاتش با پزشک وزن می‌کنند. شری نمی‌دانست که این حق را دارد کـه اجـازه ندهد وزنش کنند. او بالاخره بعد از اینکه با هم کار کردیم این جرئت را پیدا کرد. او از پزشک وقت گرفت و اجازه نداد او را وزن کنند؛ چـرا که آن موقع دانسـتن وزن بـرای مراقبت‌های پزشـکی‌اش ضروری نبود. خوش‌بختانه بر اساس نتایج معاینهٔ بدنی، او سالم بود.

مـا دریافتیم که عامل «وزن‌کردن» معمولاً پیشـرفت فـرد را کم می‌کند. فهمیدیـم کـه «قدیم‌ها» که همهٔ بیمـاران را وزن می‌کردیم، جلسـات اغلب بـه اینکـه چـرا وزن آن‌ها بـالا رفته یـا اصلاً تغییـر نمی‌کند می‌گذشـت و به جلسـات مشاورهٔ ترازویی تبدیل می‌شد. بیماران ما نیز مانند ما از وزن‌شدن می‌ترسیدند. مطمئناً از آن روزها پشیمانیم!

وقتـی یـک کیلو یـک کیلو نیسـت. عوامل زیـادی می‌تواننـد بر عدد روی ترازو تأثیر بگذارند. بنابراین، بت‌سـاختن از ترازو برای ایجاد احسـاس خوب یا بد در شـما باعث می‌شـود قربانی تأثیر داده‌های نادرسـت شـوید. عدد روی ترازو تحت تأثیر حبس شـدن یا دفع آب اسـت. هر زمان که عدد ترازو به‌طور ناگهانی زیاد یا کم می‌شـود، معمولاً دلیلش جابه‌جایی مایعات در بدن اسـت. عوامل زیادی می‌توانند بر حبس شـدن مایعات در بدن تأثیر بگذارند ـ هورمون‌ها، مصرف بیش‌ازحد سدیم، و حتی آب‌وهوا! بااین‌حال، رژیم‌گیرندگان دائمی به‌سـادگی فکر می‌کنند که کار اشتباهی انجام داده‌اند. برعکس، کاهش سـریع وزن روی ترازو بلافاصله پس از یک ساعت ورزش هوازی عمدتاً به‌دلیل ازدست‌دادن آب در اثر تعریق است.

همچنیـن، عضلـه عمدتـاً از آب (هفتاد درصد) تشـکیل شـده اسـت. زمانی‌که به بدن گرسـنه کالری کافی داده نشـود، بـدن از اعضای خود برای به‌دسـت‌آوردن منبع انرژی تغذیه می‌کند. دستورالعمل اصلی بدن این است که باید به هر قیمتی انرژی داشـته باشـد. این موضوع بخشـی از مکانیسـم

بقاست. پروتئین موجود در ماهیچه‌ها به انرژی ارزشمندی برای بدن تبدیل می‌شود. هنگامی‌که یک سلول ماهیچه‌ای از بین می‌رود آب آزاد می‌شود و در نهایت دفع می‌شود. ماهیچه‌های تحلیل‌یافته به کاهش سوخت‌وساز بدن شما کمک می‌کنند. ماهیچه‌ها از نظر سوخت‌وساز بافتی فعالند. به‌طور کلی، هرچه عضلهٔ بیشتری داشته باشیم، میزان سوخت‌وساز ما بیشتر می‌شود. این یکی از دلایلی است که مردان نسبت به زنان کالری بیشتری می‌سوزانند؛ چون تودهٔ عضلانی بیشتری دارند.

اگرچه تودهٔ عضلانی از نظر سوخت‌وساز فعال‌تر است، افزایش آن وزن بیشتری نسبت به تودهٔ چربی دارد. فرد رژیم‌گیرندهٔ دائمی اغلب از افزایش یا تغییرنکردن عدد ترازو ناامید می‌شود. ترازو ترکیب بدن را نشان نمی‌دهد؛ درست مانند وزن‌کردن یک تکه گوشت استیک در قصابی است که به شما میزان چربی‌اش را نمی‌گوید.

وزن‌کردن با ترازو فقط باعث تمرکز شما روی وزنتان می‌شود. این موضوع به روند برقراری تماس مجدد شما با غذاخوردن غریزی کمکی نمی‌کند. وزن‌کردن‌های مداوم می‌تواند شما را ناامید کند و مانع پیشرفتتان شود. بهترین انتخاب: دیگر خودتان را وزن نکنید.

قدم ۴: با خودتان مهربان باشید

قابل‌درک است که وقتی همهٔ اطرافیان شما رژیم می‌گیرند و در مورد اینکه چگونه با آخرین رژیم غذایی مُد روز وزنشان کم شده احساس سرخوشی می‌کنند شما هم به‌سمت رژیم‌گرفتن کشیده شوید. اما این کشش چیزی فراتر از میل به زیبایی است.

میشل م. للویکا، متخصص الهیات و پژوهش‌گر تحصیل‌کردهٔ دانشگاه هاروارد، در کتاب خود، *آئین لاغری*[1]، استدلال قانع‌کننده‌ای دارد که نشان

1. Michelle M. Lelwica ,*The Religion of Thinness*

می‌دهـد چگونـه تلاش دائمـی برای لاغـری، از طریـق رژیم‌هـای غذایی، عطـش روحی را برطرف می‌کند. تلاش برای رژیم‌گرفتن از طریق موارد زیر همچون «هدفی نهایی» عمل می‌کند:

- ارائهٔ مجموعه‌ای از خرافات برای ایجاد باور در مورد «مزیت‌های» لاغری
- ارائهٔ شیوه‌ای برای برنامه‌ریزی زندگی روزمرهٔ زنان
- ابداع اصول اخلاقی برای زندگی‌کردن و غذاخوردن
- ابداع پیوند مشترک و اجتماعی برای زنان

اگرچه للویکا به‌طور خاص به زنان اشاره دارد، این نتایج می‌تواند به هر کسی در هر طیف جنسیتی تعمیم داده شود.

وقتـی «فوایـد» نهفتـهٔ رژیم‌گرفتـن را در نظـر می‌گیریـد، جـای تعجب نیسـت که می‌توانید با «مزایای» رژیم‌گرفتن فریـب بخورید. بابت تخیلات خوشـایندتان در مـورد امتحـان یـک رژیـم غذایـی دیگر یـا صرفـاً تمایل به رژیم‌گرفتـن، خودتان را سـرزنش نکنیـد. حتی زمانی‌که از نظـر فکری درک کنید که تلاش برای رژیم‌گرفتن واقعاً بی‌نتیجه اسـت، مدتی طول می‌کشد تا این خواسته‌ها را رها کنید. دلسوزی برای خود و مهربانی در مسیر تبدیل‌شدن به خورنده‌ای غریزی بسـیار مهم اسـت. به‌یاد داشـته باشـید، برخلاف رژیم غذایی، این روند موفقیت یا شکست نیست. مسیری برای خودشناسی است.

ابزار غذاخوردن غریزی

ابزارهـای خورنـده غریزی سـرنخ‌های درونی‌انـد ، نه نیروهایـی بیرونی که بـه شـما می‌گویند چـه چیزی، چـه زمانی، و چه مقـدار بخوریـد. اما برای دسـت‌یافتن بـه این سـرنخ‌های درونی و درک آن‌ها، بـه مجموعه جدیدی از ابزار قدرت، یا بهتر بگوییم، ابزار توانمندسـازی نیاز دارید که در فصل‌های بعدی موردبحث قرار خواهند گرفت.

خلاصه: ذهنیت رژیمی در مقابل ذهنیت غیررژیمی		
موضوع	نگرش منفی رژیم گرفتن	نگرش غیررژیمی
غذاخوردن/ انتخاب‌های غذایی	• آیا من حق دارم آن را بخوردم؟ • اگر غذای پرکالری بخورم، سعی می‌کنم راهی برای جبرانش پیدا کنم. • وقتی غذاهای پرکالری یا غذاهای پرکربوهیدرات می‌خورم احساس گناه می‌کنم. • من معمولاً یک روز غذاخوردن را روز خوب یا بد توصیف می‌کنم. • من غذا را دشمن خودم می‌دانم.	• آیا من گرسنه‌ام؟ • آیا آن غذا را می‌خواهم؟ • آیا اگر آن غذا را نخورم احساس محرومیت خواهم کرد؟ • آیا این غذا رضایت‌بخش خواهد بود؟ • آیا غذا طعم خوبی دارد؟ • من لایق لذت‌بردن از غذاخوردن بدون احساس گناهم.
منافع تحرک داشتن	• من در درجهٔ اول بر روی کالری سوزانده‌شده تمرکز می‌کنم. • اگر یک روز ورزش مدنظرم را انجام ندهم، احساس گناه می‌کنم.	• من اساساً بر روی احساسی که تحرک‌داشتن به من می‌دهد، به‌ویژه عوامل انرژی‌زا و تسکین‌دهندهٔ استرس، تمرکز می‌کنم.
پیشرفت با این عناوین دیده می‌شود:	• چند کیلو وزن کم کردم؟ • چطور به‌نظر می‌رسم؟ • نظر دیگران در مورد وزن من چیست؟ • من قدرت ارادهٔ خوبی دارم.	• وزن من هدف اولیه یا شاخص پیشرفت من نیست. • اعتمادم به خودم و غذا بیشتر شده است. • من می‌توانم «بی‌ملاحظگی در غذاخوردن» را کنار بگذارم. • من نشانه‌های درونی بدنم را تشخیص می‌دهم.

نگرش منفی رژیم‌گرفتن را رها کنید: رژیم غذایی فقط رژیم غذایی است

فرهنگ رژیم‌گرفتن به‌قدری زیرکانه کار می‌کند که صنعت کاهش وزن به‌جای اصطلاحات آشکار رژیم‌گرفتن از توصیفاتی مرتبط با سلامتی مانند «سبک زندگی»، «سلامتی»، و «تن‌درستی» استفاده می‌کند. اما هر نامی

کـه بـه آن بدهند، اگر در مـورد کوچک‌کردن انـدازه بدن و پیـروی از قوانین غذایـی باشـد، بازهم یـک رژیم غذایی اسـت. اگـر کالری، مـواد مغذی یا امتیازات را می‌شـمارید، هنوز رژیم غذایی دارید. پس از تغییر برند انجمن کاهـش وزن[1]، برنامـهٔ تلویزیونی *بزرگ‌ترین بازنده* در سـال ۲۰۱۹ به‌شـکل ناباورانه‌ای اعلام کرد که با هدف سلامتی مجدداً راه‌اندازی می‌شود. انجمن کاهـش وزن، گرچـه در سـال ۲۰۱۸ نـام خود را بـه WW تغییـر دادند، اما ایـن برنامـه همچنان یک برنامهٔ رژیمی اسـت. مردم اغلب وقتی می‌شـنوند که شمارش امتیازات یک رفتار رژیمی است تعجب می‌کنند. آن‌وقت است که ما محترمانه می‌پرسیم: «اگر گرسنه باشید و امتیاز شما تمام شود چه‌کار می‌کنید؟» پاسـخ به این سـؤال معمولاً «اوه. چجوری فهمیدی؟» همراه با یک آه عمیق است.

رمزگشایی از کنترل کنندگان وزن. از هر نظر که به آن بنگرید WW یک رژیم غذایی است. در اینجا به هفت نمونه اشاره می‌شود:

۱. تمرکز بر امتیازات فرد را از نشانه‌های درونی گرسنگی و سیری دور می‌کند.
۲. امتیازات دغدغه می‌شـوند. سـال‌ها بعد از اینکه فردی رژیم کنترل کننـدگان وزن را کنـار می‌گـذارد امتیازاتی در مغزش نهادینه شـده است که باعث نگرانی در او می‌شود.
۳. باعث ترغیب افراد به پرخوری می‌شـود. اگر بتوانید به هر اندازه‌ای که می‌خواهید سـبزی‌ها (در قدیم) یـا میوه‌ها (اکنون) را بخورید، سـبب می‌شـود خوردن غذاهایی که نشـانه‌های گمراه‌کننده سیری می‌دهنـد افزایـش یابـد و احساسـات از بیـن بـرود و ایـن غذاهـا جایگزین غذاهایی شود که ممکن است خوشایندتر باشند.
۴. مفهـوم غذاهـای «خـوب» و «بـد» را ترویـج می‌کنـد. غذاهایـی

1. Weight Watchers

کـه عـدد امتیـاز کمی دارند بـه غذاهای خـوب تبدیل می‌شـوند و غذاهایی که عدد امتیاز زیادی دارند بد هستند.

۵. اگـر در پایـان روز امتیازی باق بماند، افراد بیشـتر از نیازشـان غذا می‌خورند زیرا نمی‌خواهند امتیازی را از دست بدهند.

۶. اگر فردی یک روز بیشتر از امتیازات مجازش گرسنه باشد، یا باید «گرسنگی» بکشد یا بیشتر از امتیاز خود غذا بخورد. این احساس گنـاه بـرای غذاخوردن بیشـتر از امتیـاز و/یا قصد جبـران امتیازات در روز بعـد احسـاس گنـاه را افزایـش می‌دهد. اگر فـرد بتواند این کار را انجـام دهـد، کارش بار دیگر به او احسـاس شبه‌گرسـنگی، محدودیـت، یا عدم توانایـی در کنترل خود می‌دهـد و همهٔ این‌ها احساس گناه بیشتری را در او پدید می‌آورند.

۷. تصاویر قبل و بعد در رسانه‌های اجتماعی و/یا تبلیغات نشان داده می‌شـود. اندام‌هـا در اندازه‌های متنوع‌اند. ایـن نوع عکس‌ها که بر روی اندام‌هـای کوچک‌تر «بعـد» تمرکز می‌کنند، نوعی از فرهنگ رژیم‌گرفتن‌انـد (به‌یاد داشـته باشـید که این نوع تصاویـر در برنامهٔ کوربو برای کودکان در سن هفت‌سالگی به‌کار می‌رود).

در اینجـا چنـد مثال دیگر برای رژیم‌گرفتن آمده‌اسـت که ممکن اسـت چندان مشهود نباشند:

- نوشـیدن یـک نوشـیدنی مخصوص کاهـش وزن بـرای صبحانه و ناهار و به‌دنبال آن صرف یک شام «قابل‌توجه»
- سم‌زدایی سریع که معمولاً نوعی روزهٔ مایعات به‌منظور «از بین‌بردن سـموم» بدن شماسـت. بدن ما با یک سیسـتم پاک‌سـازی درونی شـگفت‌انگیز شـامل کبد، کلیه‌ها، و دسـتگاه گوارش ساخته شده است.

- پاک‌سازی رودهٔ بزرگ شامل فرایندی است که رودهٔ بزرگ را مجبور به تخلیهٔ محتویاتش می‌کند (در نهایت منجر به اسهال می‌شود). این فرآیند ممکن است با استفاده از ملیّن‌ها، تنقیه، یا شست‌وشوی رودهٔ بزرگ انجام شود.
- رژیم غذایی جرعه جرعه خوردن یا چای سم‌زدا. این دم‌نوش‌ها معمولاً دارای ملیّن‌اند. بنابراین، ممکن است فرد زمان زیادی در توالت به‌سربرد.

فرهنگ رژیم‌گرفتن برای فروش محصولات کاهش وزن خود حتی از غذاخوردن غریزی هم استفاده کرده است. اگر جایی با قوانین غذایی، شمارش مواد مغذی، یا شمارش روزهای تقلب مواجه شدید بدانید این مطمئناً غذاخوردن غریزی نیست. تبلیغات بازاریابی است.

فصل ۷

قاعده ۲

به گرسنگی خود ارج نهید

بدن خود را ازنظر زیستی با انرژی و کربوهیدرات کافی تغذیه کنید. در غیـر این صورت، باعـث به‌وجودآمدن انگیـزهٔ ابتدایی پرخوری می‌شـوید. هنگامی‌که بیش‌ازحد گرسـنه هسـتید، همه قصد شـما برای غذاخوردن متعادل و آگاهانه، ناپایدار و بی‌اهمیت می‌شـوند. یادگیری توجه به اولین نشـانه‌های زیسـتی، زمینه را برای بازسـازی اعتماد به خود و غذا فراهم می‌کند.

بـدن در وضعیـت رژیم گرفتن، بدن گرسـنه‌ای اسـت. مقایسـهٔ افراطی اسـت؟ نه. اگرچه بدن در حالت رژیم ممکن اسـت شـبیه یک فرد گرسـنه نباشـد، «نشـانگان» رژیم‌گرفتـن شـباهت قابل‌توجهی به حالت گرسـنگی دارند. بدن نمی‌داند وقتی رژیم می‌گیرید در هر چهار راهی یک مک‌دونالد وجود دارد. تاآنجاکه به بدن مربوط می‌شود در شرایط قحطی زندگی می‌کند و سـازگار می‌شـود. نیاز ما به غذا (انرژی) آنقدر ضروری و اساسـی اسـت کـه اگر به‌انـدازهٔ کافـی آن را دریافت نکنیم انـرژی بدن ما به‌طـور طبیعی با مکانیسم‌های قوی زیستی و روانی جبران می‌شود.

قـدرت فقـر غذایـی در پژوهش مهمی در مورد گرسـنگی کـه پیش‌تر هم در کتاب ذکر شـد و توسـط دکتر آنـکل کیز در طول جنگ جهانـی دوم و برای کمک به مبتلایان به قحطی طراحی شـده بود به‌خوبی نشـان داده شـده است. شرکت‌کنندگان در این پژوهش ۳۲ مرد سالم بودند که به‌دلیل داشتن «تاب‌آوری روان‌شناختی» بیشتر ـ سلامت روحی و جسمی بهتر ـ انتخاب شدند.

در طول سـه ماه اول پژوهش، مردان هرطور که می‌خواسـتند و به مقدار معمـول خود غذا می‌خوردند. شـش ماه بعـد دورهٔ شبه‌گرسـنگی بود که در آن زمـان کالـری تقریباً به نصف کاهـش یافت. تأثیرات دورهٔ شبه‌گرسـنگی حیـرت‌آور بـود و به‌طرز چشـمگیری نشـانگان رژیم غذایی مزمن را نشـان می‌داد:

- میزان سوخت‌وساز چهل درصد کاهش یافت.
- این مردان مدام به فکر غذا بودند. ولع آن‌ها برای غذا افزایش یافته بود و از غذا و جمع‌آوری دستور تهیهٔ غذاها صحبت می‌کردند.
- سـبک غذاخـوردن آن‌ها تغییر کرد. این تغییـر از بلعیدن حریصانهٔ غذا تا طفره‌رفتن برای غذاخوردن نوسان داشت. بعضی از افراد در یک وعدهٔ غذایی به‌مدت دو سـاعت با غذا بازی می‌کردند و وقت تلف می‌کردند.
- پژوهش‌گـران خاطرنشـان کردند: «چند مرد به رژیـم غذایی خود پایبنـد نبودنـد و گفتنـد کـه دوره‌های پرخـوری عصبی داشـتند.» گزارش شـد که مردی «قدرت ارادهٔ» خود را به‌طور کامل از دست داد. فرد دیگری «آشـکارا قوانین رژیم غذایی را زیرپا گذاشـت» و چندین دسـر بسـتنی و شـیر مالت‌دار (پودر شیرخشک حاوی جو مالت‌دار و آرد گندم) خورد و حتی آب‌نبات دزدید.
- برخـی از مـردان به‌عمـد ورزش می‌کردند تا جیرهٔ غذایی بیشـتری دریافت کنند.

- شخصیت‌ها تغییر کرد و در بسیاری از موارد بی‌تفاوتی، کج‌خلقی، دمدمی مزاجی و افسردگی آغاز شد.

در طـول دورهٔ تغذیـهٔ مجـدد، وقتـی مردان بـار دیگر اجـازهٔ غذاخوردن برطبـق میلشـان داشـتند، حـس گرسـنگی شـدیدتر شـد و گرسـنگی افراد سـیری‌ناپذیر بود. بعضی از مردان بااینکه می‌توانسـتند غذا زیادی بخورند، به‌شکل نامعقولی ترس از آن داشتند که ممکن است غذا دردسترس نباشد.

دست‌کشـیدن از غـذا برای افراد سـخت بـود. پرخوری‌هـای آخر هفته به‌مقدار هشـت هـزار تا ده هزار کالری اضافه شـد. برای اکثـر مردان به‌طور میانگیـن پنـج ماه طول کشـید تـا غذاخوردنشـان عادی شـود و برخی هرگز به‌طور کامل بهبود نیافتند.

یادآوری این نکته مهم اسـت که در دورهٔ این پژوهش کلاسـیک مربیان معروف، شبکهٔ تلویزیونی غذا، برنامه تناسب‌اندام ملی، و هیولاهای غذایی وجود نداشـتند. مطالعـات تغذیه در ابتـدای راه بود. بااین‌حـال، این مردان عقـدهٔ روحـی بنیادینـی در مورد غـذا تجربه کردنـد که مبتنی بر رسـانه‌ها یا جامعه نبود، بلکه مکانیسم بقای زیستی موجب آن شده بود.

قبـل از مواجهـه بـا محرومیت غـذا هرگز چنیـن رفتاری در ایـن مردان مشاهده نشده بود! اگرچه این پژوهش مطالعه‌ای کلاسیک در مورد گرسنگی اسـت، سـطح کالری حاکی از رژیم کاهش وزن در مردان است. قابل‌توجه اسـت که این مردان همچنان نشانگان جسمانی و روانی مشخصی را تجربه می‌کردند. تصور کنید همین پژوهش تحت فشـارهای امروزی برای لاغری انجام شده بود.

ما چندین مراجع داشـته‌ایم که نکات مهم پژوهش کلاسـیک گرسـنگی مینه‌سـوتا را خوانده بودند و از شباهت تجارب خودشان با مردان شبه‌گرسنه این پژوهش شـگفت‌زده شده بودند. به‌عنوان مثال، ماری اشاره کرد که، بعد

از تکمیل دومین برنامهٔ روزه مایعات او نسبت به قبل بیشتر شیفتهٔ غذا شده بود. او چندین کتاب آشپزی و وسایل اصلی آشپزی ازجمله دستگاه سازندهٔ نان‌بستنی (وافل)، دستگاه پخت نان، و غذاساز خرید. بزرگ‌ترین تناقضی که ماری به آن اشاره کرد این بود که او آشپزی را دوست ندارد و از وسایل جدید یا کتاب‌های آشپزی استفاده نمی‌کند!

برای دان از چهارسالگی رژیم غذایی تعریف شده بود و از آن زمان به برخی از انواع برنامه‌های غذایی عمل کرده است. او «ترس نامعقول» خود را این‌گونه توضیح می‌داد که هر مرتبه برای غذاخوردن پشت میز می‌نشست احساس کرد که آخرین فرصت او برای غذاخوردن است. (درواقع این نوعی ناامنی غذایی است که با اختلالات پرخوری مرتبط است).

جان بیشتر عمرش رژیم گرفته بود. اما هرچه بیشتر رژیم می‌گرفت، بیشتر به غذا علاقه‌مند می‌شد. او دستور پخت همه نوع غذا، از غذاهای خوشمزه و عالی گرفته تا غذاهای سادهٔ بدنسازی را از مجلات و روزنامه‌ها جمع‌آوری می‌کرد و آن‌ها را طوری می‌خواند که انگار رمان‌هایی جذاب‌اند. بااین‌حال، او هرگز جرئت نداشت هیچ‌کدام از دستور پخت‌های خوشمزه را عملی کند. بلکه آن‌ها فانتزی غذایی او و برای فرار از واقعیت در مورد غذا بودند.

دربارهٔ موش و مردان. موش‌ها مطمئناً مانند انسان‌ها در معرض فشارهای اجتماعی و تفاوت‌های ظریف غذاخوردن نیستند، اما وقتی موش‌ها هم از غذا محروم می‌شوند پرخوری می‌کنند. در یک مطالعه، موش‌ها به دو گروه - گروهی با محرومیت غذایی و گروهی کنترل شده ـ تقسیم شدند. موش‌های محروم از غذا تا چهار روز بدون غذا ماندند و سپس اجازه یافتند دوباره غذا بخورند تا وزن ازدست‌دادهٔ خود را دوباره به‌دست آورند. سپس، به هر دو گروه از موش‌ها دسترسی آزادانه به یک

«رژیم غذایی خوشمزه»، غذایی خیلی بهتر از غذای معمولی موش‌ها و همانند غذای هتل پنج ستاره در دنیای جوندگان، داده شد. درحالی‌که هر دو گروه وزن اضافه کردند، آن‌هایی که در گروه محرومیت غذایی بودند، با نسبت مستقیم با مدت محرومیت قبلی‌شان، وزن بیشتری اضافه کردند.

گرسنگی بدوی

نائومی ولف در کتاب *افسانه زیبایی*[1] اشاره می‌کند که وحشت روانی گرسنگی شدید است. حتی پس از پایان گرسنگی، وحشت آزاردهندهٔ آن باقی می‌ماند. او اشاره می‌کند که چگونه یتیمان گرسنه‌ای که از کشورهای فقیر به فرزندی پذیرفته شده‌اند، حتی پس از سال‌ها زندگی در یک محیط امن، اغلب نمی‌توانند میل خود را برای کش‌رفتن و مخفی‌کردن غذا کنترل کنند. مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۰ نشان داد که تعداد خیلی زیادی از بازماندگان اردوگاه‌های کار اجباری از اختلال پرخوری رنج می‌برند.[2]

ناامنی غذایی یا کمبود غذا نوعی آسیب است که اثرات آن در پژوهش‌های مربوط به اختلالات غذاخوردن پدیدار می‌شود. پرخوری عصبی و پرخوری در افراد با سابقهٔ ناامنی غذایی افزایش می‌یابد.

مورخان به پژوهش‌هایی را استناد می‌کنند که، در زمان قحطی یا کمبود مواد غذایی، غذا به دغدغه‌ای اساسی تبدیل و در پی آن منجر به مشکلات اجتماعی می‌شود: اختلال رفتار اجتماعی، کنارگذاشتن تلاش برای همکاری، و ازدست‌دادن غرور شخصی و احساس پیوند خانوادگی. اگرچه این مشغله ذهنی در مورد غذا در زمان محرومیت غذایی مشاهده شده است اما این تأثیرات، انعکاس رژیم‌گرفتن در سطح فردی هم است. چند مرتبه زمانی‌که رژیم داشتید، از نظر اجتماعی منزوی‌تر شده‌اید؟ مثلاً دعوت مهمانی را رد کرده‌اید، چون نمی‌خواستید با غذا مواجه شوید، یا تا زمانی که رژیم خود را به پایان نرسانده بودید، اصلاً بیرون نرفته‌اید؟

گرچه تجربه گرسنگی و دلبستگی به غذا به دلیل رژیم‌گرفتن ممکن

---

1. Naomi Wolf ,*Beauty Myth*
2 Favaro, A.,Rodella, F.C., & Santonastaso,P.(2000). Binge eating and eating attitudes among Nazi concentration camp survivors. Psychological Medicine, 30(2), 463-466

است مانند تجربهٔ واقعه‌ای هولناک نباشد، اما می‌تواند اثری ماندگار از خود بر جای بگذارد، به‌خصوص اگر در دوران کودکی شروع شده باشد.

پیتر در طول عمر خود چندین مرتبه برای روزه‌گرفتن تحت نظر پزشک بود و از تجربهٔ گرسنگی وحشت زده بود. برای او، گرسنگی وحشتناک بود و اغلب منجر به غذاخوردن غیرقابل‌کنترل می‌شد که خودش ترس او از گرسنگی را تقویت می‌کرد. بنابراین، پیتر همیشه خود را بین رژیم‌های غذایی در وضعیت «غذاخوردن» نگه می‌داشت و هرگز نمی‌توانست واقعاً گرسنگی زیستی تدریجی را تجربه کند. او تنها می‌دانست که احساس گرسنگی شدید با تمام شدت حرص و ولعش چطوری است. برای جلوگیری از گرسنگی، او دائماً غذا می‌خورد، اما غذاخوردن مداوم باعث می‌شد در بدنش احساس ناراحتی داشته باشد. بنابراین، او یک رژیم غذایی یا برنامهٔ روزه جدیدی را شروع می‌کرد و چرخهٔ معیوب ادامه می‌یافت؛ گرسنگی ناشی از رژیم‌گرفتن و به‌دنبال آن پرخوری.

مکانیسم‌هایی که غذاخوردن را تحریک می‌کنند

چه رژیم‌گیرندهٔ دائمی باشید و چه نباشید، زمانی‌که بدن شما انرژی موردنیاز خود را از غذا دریافت نمی‌کند، مکانیسم‌های زیستی قدرتمندی فعال می‌شوند. تصادفی نیست که غذا، به‌عنوان یکی از نیازهای ابتدایی، در رده‌بندی نیازها در هرم مازلو (هرمی که نیازهای انسان را رتبه‌بندی کرده و بر این نظر است که قبل از اینکه بتوانید نیازهای پیچیده خود را برآورده کنید باید برخی از نیازهای ابتدایی برآورده شوند) گنجانده شده است. غذا و انرژی آنقدر برای بقای نوع بشر ضروری است که اگر به‌اندازهٔ کافی غذا نخوریم، پیوندی زیستی در بدن شروع به کار می‌کند که میل غذاخوردن ما را، هم از نظر جسمی و هم از نظر روانی، افزایش می‌دهد. رانه گرسنگی درواقع ارتباط ذهن و بدن است. غذاخوردن آنقدر اهمیت دارد که سلول‌های عصبی اشتها در ناحیهٔ هیپوتالاموس مغز واقع‌اند. انواع نشانه‌های زیستی باعث غذاخوردن می‌شوند. چیزی که بسیاری از مردم قدرت اراده می‌نامند بیشتر انگیزهٔ زیستی است. قدرت و شدت نیاز زیستی به غذاخوردن را نباید دست‌کم گرفت. مواد ناقل عصبی مغز رفتار غذایی ما را با نیاز زیستی بدن ما هماهنگ می‌کنند. مغز نیاز انرژی تمام سیستم‌های بدن ما را از طریق سیستم پیچیدهٔ ارزیابی ناقل عصبی لحظه‌به‌لحظه کنترل می‌کند، و در مورد آنچه باید بخوریم دستورات شیمیایی بسیار مؤکد می‌دهد. روزه‌گرفتن یا محدودکردن غذا به‌شکل ویژه‌ای برای اشتها زیان‌آور است. این کار کلیدها ناقل عصبی‌ای را که ما را وادار به غذاخوردن می‌کنند به‌سادگی روشن می‌کند.

بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که رژیم‌گرفتن ازنظر شیمیایی یا سوخت‌وساز برای مغز ما هیچ معنایی ندارد. درواقع، نتیجهٔ معکوس دارد. مواد ناقل عصبی که اشتها را تنظیم می‌کنند نیز مستقیماً بر خلق‌وخو و وضعیت ذهنی، انرژی جسمانی، و زندگی جنسی ما تأثیر می‌گذارند.

اکثـر پژوهش‌گـران اتفاق‌نظـر دارنـد کـه هـر دو مکانیسـم زیسـتی و روان‌شـناختی بـر غذاخـوردن مـا تأثیـر می‌گذارنـد. در ایـن فصـل، مـا بر مکانیسـم‌های زیسـتی اساسـی تمرکز می‌کنیم که به طور خاص اگر از غذا محروم بوده‌ایم یا رژیم گرفته‌ایم، میل ما به غذاخوردن را تحریک می‌کنند:

تقویت گوارش

مطالعـات نشـان داده‌اند کـه در افراد دچـار محرومیت غذایی، بـدن از نظر زیسـتی برای لحظـهٔ غذاخوردن آماده می‌شـود؛ مانند دونده‌ای سـرعتی که برای لحظهٔ شلیک تپانچهٔ شروع در خط شروع، آماده است.

- حتـی زمانی‌کـه هیچ نـوع غذا یا پیشـنهاد غذایی‌ای بـرای خوردن وجود ندارد، در اثر افزایش محرومیت غذایی، ترشح بزاق افزایش می‌یابـد! ایـن موضوع در مطالعاتی که بـر روی افراد رژیم‌گیرنده و معمولی (غیررژیم‌گیرنده) انجام شد دیده شده است.
- افزایش هورمون‌های گوارشـی در افـراد رژیم‌گیرنده، هم قبل وهم بعد از غذاخوردن، مشاهده شده است.

علاقه‌مند به کربوهیدرات‌ها: نوروپپتید Y

نوروپپتید Y[1] یک مادهٔ شـیمیایی اسـت که مغز آن را تولید می‌کند و ما را برای خـوردن کربوهیدرات‌هـا که منبـع اصلی و ترجیحی انرژی برای بدن هسـتند تحریک می‌کند. اگرچه بیشتر آنچه در مورد NPY می‌دانیم از مطالعات روی موش‌ها حاصل شـده اسـت، شـواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد این مادهٔ شـیمیایی مغز می‌تواند بـا افزایش اندازه و مدت زمـان وعده‌های غذایی غنی از کربوهیدرات تأثیر عمیقی بر رفتار غذایی انسان نیز داشته باشد.

محرومیت غذایی یا کم خوری NPY را وارد عمل می‌کند و سبب می‌شود

1. NPY

بدن به‌دنبال کربوهیدرات‌های بیشتری باشد. هنگامی‌که وعدهٔ غذایی بعدی یا فرصت غذاخوردن فرا می‌رسد به‌سادگی می‌تواند به پرخوری و مصرف زیاد کربوهیدرات‌ها منتهی شود، اما نه به این دلیل که اراده یا کنترل ندارید. این بدن شما (بیشتر NPY) است که فریاد می‌زند: «غذا می‌خواهم»

NPY پس از هر دورهٔ اجباری محرومیت غذایی، ازجمله نخوردن غذا در مدت شام تا صبحانه (ناشتایی شبانه)، افزایش می‌یابد. صبح‌ها به‌دلیل محرومیت غذایی کوتاه‌مدت ناشتایی شبانه، سطح NPY به‌طور طبیعی بالاترین میزان خود را دارد. افزایش میزان NPY بخشی از اصول زیستی غذاخوردن صبح‌گاهی است! در طول ناشتایی شبانه، ذخایر کربوهیدرات بدن شما (در کبد) تخلیه می‌شود و نیاز به پرکردن مجدد دارد. شما به‌معنای واقعی کلمه در صبح گرسنه از خواب بیدار می‌شوید. اما اگر صبحانه را حذف کنید، احتمالاً هزینهٔ آن را با افزایش مقدار NPY پرداخت می‌کنید، که می‌تواند منجر به خوردن غذای مفصل در نیمه دوم روز شود.

زمانی‌که کربوهیدرات‌ها به‌عنوان سوخت و در شرایط استرس مصرف می‌شوند، مغز NPY بیشتری تولید می‌کند. خوردن کربوهیدرات‌ها، NPY را از طریق تأثیر آن بر سروتونین، یکی دیگر از مواد شیمیایی مغز، از بین می‌برد. همچنان که کربوهیدرات بیشتری می‌خوریم، به افزایش تولید سروتونین کمک می‌شود و این افزایش با تولید NPY میل به دریافت کربوهیدرات را متوقف می‌کند.

هرچه بیشتر گرسنگی واقعی خود را انکار کنید و با زیست طبیعی خود مبارزه کنید ولع و دلبستگی شما به غذا قوی‌تر و شدیدتر می‌شود. به‌ویژه با روزه‌گرفتن یا محدودکردن غذا میزان NPY بالا می‌رود و بدن را به‌دنبال مصرف کربوهیدرات‌های بیشتری می‌فرستد. بنابراین، تا زمانی که فرصت غذاخوردن بعدی پیش بیاید به‌سادگی می‌تواند منجر به خوردن زیاد کربوهیدرات‌ها شود.

چـرا چنین محـرک شـیمیایی بـرای کربوهیدرات‌ها وجـود دارد؟ بیایید به‌طـور خلاصـه بـه نقـش حیاتـی کربوهیدرات‌هـا در بـدن نگاه کنیـم. این موضوع به شما کمک می‌کند تا نیاز بدوی گرسنگی را درک کنید.

اهمیـت کربوهیدرات‌ها. کربوهیدرات‌ها منبـع آرمانی انرژی غذایی برای بدن هسـتند. سـلول‌ها زمانـی بهترین عملکرد خود را دارند که سـطح معینـی از کربوهیدرات‌هـا را به شـکل گلوکـز دریافت کننـد و حتی کاهش اندک سطح گلوکز می‌تواند باعث ایجاد مشکل شود. مغز، سیستم عصبی، و گلبول‌هـای قرمـز خـون برای سـوخت منحصراً بـه گلوکز متکی هسـتند. به‌دلیـل اهمیـت گلوکز، سـطح آن در خون به‌دقت با دو هورمون انسـولین و گلوکاگون تنظیم می‌شود.

مقـدار بسـیار کمی از کربوهیدرات‌ها به‌شـکل گلیکـوژن در کبد ذخیره می‌شود که در صورت پایین‌آمدن سطح گلوکز خون برای تأمین گلوکز کمک می‌کند. بااین‌حال، این ذخیرهٔ گران‌بهای گلیکوژن معمولاً فقط سـه تا شـش سـاعت دوام می‌آورد. (به‌جز در شـب که گلیکوژن کبد بیشتر دوام می‌آورد، چون نیاز به انرژی کمتر اسـت.) چگونه جایگزین می‌شود؟ با غذاخوردن؛ یعنی خوردن غذاهایی غنی از کربوهیدرات.

اگـر کربوهیدرات‌هـا در رژیم غذایی ناکافی باشـند، بدن مجبور اسـت برای تأمین انرژی حیاتی موردنیاز به مکانیسـم‌های سوخت‌رسانی ابتکاری روی بیـاورد. پروتئیـن عمدتاً از ماهیچه‌ها جدا می‌شـود و به انرژی، بیشـتر به‌شکل گلوکز، تبدیل می‌شود. این موضوع به برداشتن چوب از چهارچوب خانهٔ شـما برای اسـتفاده، به‌عنوان سوخت، در شـومینه شباهت دارد. چوب می‌سـوزد و سـوخت لازم را فراهـم می‌کند، امـا برای ایـن کار هزینه بالایی می‌دهید. اسـتحکام سـاختمان شـما را از بیـن می‌رود! (تحقیـق *بزرگ‌ترین بازنده* نشـان داد که شرکت‌کنندگان در پایان مسابقه بیش از یازده کیلوگرم از تودهٔ بدون چربی بدن خود را از دسـت دادند. و شـش سـال بعد، تودهٔ بدون

چربی بدن آن‌ها در مقایسه با سطح ابتدایی آن قبل از شروع مسابقه هنوز بیش از ۴/۵ کیلوگرم کمتر بود.)

اگر فکر می‌کنید که یک رژیم غذایی با پروتئین زیاد از این تخریب جلوگیری می‌کند، اشتباه می‌کنید. وقتی مقداری ناکافی انرژی یا کربوهیدرات مصرف می‌کنید، پروتئین موجود در رژیم غذایی نیز به‌عنوان انرژی مصرف می‌شود. بنابراین، «رژیم غذایی پُرپروتئین» شما را بیمه نمی‌کند. درعوض، این پروتئین به‌جای مصرف موردنظرش در بدن به‌عنوان منبع گران‌قیمت سوخت مورداستفاده قرار می‌گیرد؛ مانند این است که یک کارپرداز ساختمان چوب زیادی برای بازسازی خانهٔ شما فراهم کند. اگر دائماً از آن تودهٔ چوب، به‌جای تعمیر خانهٔ خود، برای روشن‌کردن آتش استفاده می‌کنید، همچنان ساختار خانهٔ شما ضعیف خواهد ماند. به‌طور مشابه، پروتئین برای حفظ و ساخت ماهیچه‌ها، هورمون‌ها، آنزیم‌ها، و سلول‌ها در بدن موردنیاز است. هنگامی‌که کمبود کربوهیدرات و انرژی وجود داشته باشد، نقش اصلی پروتئین تغییر می‌کند و تأمین‌کنندهٔ سوخت می‌شود.

بسیاری از مراجعه‌کنندگان ما بر این باورند که وقتی انرژی کافی نداشته باشیم، بدن ما در نهایت شروع به سوزاندن چربی می‌کند. روند کار به این شکل نیست. به‌یاد داشته باشید، مغز و سایر قسمت‌های بدن به‌طور انحصاری برای سوخت به کربوهیدرات نیاز دارند. فقط جزء بسیار کوچکی (پنج درصد) از چربی ذخیره‌شده می‌تواند به کربوهیدرات تبدیل شود. از سوی دیگر، بدن آنزیم‌های زیادی برای تبدیل پروتئین به گلوکز دارد.

یکی از دلایلی که افراد با رژیم‌های کم‌کربوهیدرات یا رژیم روزه‌داری به‌سرعت وزن کم می‌کنند این است که بافت‌های پروتئینی آن‌ها به‌عنوان سوخت مورداستفاده قرار می‌گیرد. همچنین، همراه با هر نیم کیلوگرم پروتئین بدن، ۱/۳ تا ۱/۸ کیلوگرم آب از دست می‌رود. اگر بدن شما به مصرف خود با این سرعت ادامه دهد، مرگ درعرض حدود ده روز اتفاق

می‌افتد. حتی عضلهٔ حیاتی قلب به‌عنوان سوخت استفاده می‌شود. متأسفانه، تحلیل عضلهٔ قلب بخشی از دلیل مرگ افرادی است که از رژیم‌های غذایی کم‌کالری پیروی می‌کنند. حتی زمانی‌که عضلهٔ قلب درحال ازبین‌رفتن است، بازهم باید همان مقدار کار را با قدرت کمتر و با سرعت کمتر انجام دهد. دراصل، عضلهٔ قلب که تحلیل‌رفته باید با موتوری کوچک‌تر و معیوب بیشتر هم کار کند. عملکرد پمپاژ با تحلیل بافت قلب کاهش نمی‌یابد.

در نهایت، بدن می‌تواند چربی ذخیره‌شده را به انرژی قابل‌استفاده برای مغز و سیستم عصبی تبدیل کند که کتون[1] نامیده می‌شود. این فرآیند به‌عنوان کتون‌باری[2] شناخته می‌شود. کتون‌باری سازگاری با روزه‌داری طولانی‌مدت یا محرومیت از کربوهیدرات است. نتیجهٔ نهایی؟ کربوهیدرات و انرژی کافی مهم است!

نکته‌ای در مورد تب زودگذر رژیم کتوژنیک. همیشه رژیم غذایی جدیدی هست که افتخار دارد عنوان جدیدترین و بهترین رژیم غذایی را کسب کند. بااین‌حال، فکرش را هم نمی‌کردیم که رژیم کتوژنیک محبوب شود، چه رسد به اینکه آن را «سبک زندگی» بنامند. با این که این رژیم غذایی برای درمان صرع در کودکان مفید است، اما دارای عوارض جانبی بسیاری ازجمله سنگ کلیه، پوکی استخوان، چربی خون بالا، و اختلال در رشد است. مطالعات جدید روی کتوژنیک روندهای نگران‌کننده‌ای را نشان می‌دهد که می‌تواند بر سلامت شما تأثیر منفی بگذارد:

- در مطالعه‌ای با چشم‌انداز بیست‌ساله، رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات سرشار از پروتئین‌ها و چربی‌های حیوانی با خطر دوبرابری دیابت نوع ۲ در مردان همبستگی داشت[3].

---

1. ketones

۲. Ketosis؛ وضعیتی ناشی از سوخت و ساز بدن که در آن سرعت تولید ذرات کتونی بیش از مصرف آن‌هاست

3. deKoning et al. 2011

- در پژوهشی بر روی حیوانات، رژیم کتوژنیک باعث افزایش تجمع چربی در کبد و افزایش مقاومت به انسولین شد[1].
- رژیم کتوژنیک عملکرد ورزشی را در مردان و زنان بالغ کاهش می‌دهد[2].
- در گزارش موردی خانم بیست‌ودوساله‌ای به‌دلیل استفراغ، حالت تهوع، و گرفتگی شکم به بخش اورژانس بیمارستان فرستاده شده بود. این زن به‌دلیل مصرف رژیم غذایی کم‌کالری در حین شیردادن به نوزاد و کودک نوپایش به کتواسیدوز شیردهی مبتلا شده بود[3]. این مورد در شرایط دیگری که ذخایر کربوهیدرات ناکافی (گلیکوژن) همراه با دریافت ناکافی کربوهیدرات، هردو، وجود دارد هم ثبت شده است.

نظریه نیروگاه سلولی

نشانه‌های گرسنگی فقط تحت تأثیر کمبود کربوهیدرات‌ها قرار نمی‌گیرند. بر اساس تحقیق پژوهش‌گران سلولی، نیکولا یدیس و ایون[4]، نشانه گرسنگی به‌دلیل نیاز کلی سلول به انرژی تولید می‌شود. وقتی توان سلولی کم باشد، نشانه‌ای تولید می‌کند که باعث گرسنگی می‌شود. اگرچه سلول‌ها دراصل انرژی خود را از کربوهیدرات‌ها دریافت می‌کنند، پروتئین و چربی نیز در تعدیل توان سلولی لحاظ می‌شوند که می‌تواند باعث گرسنگی شود. به‌عنوان مثال، حتی اگر یکی از لوازم خانگی شما صرفاً با برق کار کند، می‌تواند انرژی خود را از باتری‌ها یا ژنراتورهای بنزینی نیز تأمین کند. همهٔ آن‌ها انرژی را تأمین می‌کنند اما هزینه‌ها و کارایی متفاوتی دارند. تمام مواد

1. Kosinski & Jornayvaz 2017
2. Wroble K et al. 2018
3. Seaton et al. 2018
4. Nicolaidis and Even 1992

مغذی‌ای که انرژی‌سازند (کربوهیدرات‌ها، پروتئین، و چربی) در نهایت به یک انرژی کلی تبدیل می‌شوند که ای تی پی سلولی[1] آن را مصرف می‌کند. ATP انرژی شیمیایی است که به سلول‌ها و درنتیجه بدن ما نیرو می‌دهد. نیکولا یدیس و ایون عنوان می‌کنند که نشانه گرسنگی با نیاز کلی سلول به ATP تحریک می‌شود. به‌طور خلاصه ما به انرژی نیاز داریم و انرژی از غذا تأمین می‌شود.

زیر سوال بردن ساختار زیستی شما

باوجود سیستم‌های زیست‌شناسانهٔ پیچیده و پیشرفته که به بدن ما کمک می‌کنند تا انرژی کافی (غذا) دریافت کند، اغلب رژیم‌گیرندگان دائمی سعی می‌کنند ساختار زیستی بدن خود را فریب دهند. به‌جای غذاخوردن در هنگام گرسنگی، بر اساس مجموعهٔ قوانین رژیم غذایی، غذاخوردن اغلب به نقطه تثبیت شناختی گره خورده است: آیا وقت غذا رسیده است؟ آیا من مجازم آن را بخورم؟ آیا بدون کربوهیدرات است؟، و غیره. به‌عنوان مثال، در روزهایی که آلیس صبح زود ورزش می‌کرد، بابت خوردن صبحانهٔ بیشتر (اما متناسب) از دست خودش عصبانی می‌شد. او از اینکه بدنش حق خوردن غذای «اضافی» را نداشت ناراحت بود. بنابراین، راه‌حلش حذف ناهار بود. حذف ناهار آسان بود؛ چرا که آلیس دستیار اجرایی پرمشغله‌ای بود و هرگز در طول روز وقت کافی برای انجام کارهایش نداشت. شغل او بر گرسنگی‌اش که بعدازظهر سراغش می‌آمد اولویت داشت. اما وقتی آلیس عصر به خانه می‌رسید، آنقدر گرسنه بود که در هنگام شام و اغلب تا اواخر شب پرخوری می‌کرد. یا اگر بیرون از رستوران غذا می‌خورد، سبد نان را خالی می‌کرد و بشقابش را تمیز می‌کرد، و بعد از اتمام غذا احساس گناه و ترکیدن می‌کرد.

1. cell-ATP

حتی افرادی که رژیم غذایی ندارند ولی برای مدت طولانی غذا نمی‌خورند، اغلب پرخوری می‌کنند. (به‌یاد داشته باشید، حتی موش‌ها در صورت کمبود غذا، پرخوری می‌کنند.) شما نیز به‌احتمال زیاد هنگام عصبانیت، بدون توجه به تمایلاتتان در مورد سلامتی و رژیم غذایی، مواد غذایی بیشتری می‌خرید.

انکار مداوم حالت گرسنگی در شما مسئله‌ای با دو جنبه است. اول، معمولاً به دورهٔ پرخوری منجر می‌شود. دوم، وقتی ذهن به نادیده‌گرفتن نشانه‌های گرسنگی عادت می‌کند، نشانه‌ها کم کم محو می‌شوند و شما دیگر آن‌ها را درک نمی‌کنید یا فقط می‌توانید گرسنگی را در حالت‌های خیلی شدید درک کنید که می‌تواند نامطلوب باشد. این امر باعث می‌شود شما باور کنید که نمی‌توان به غذا اعتماد کرد؛ زیرا گرسنگی شدید اغلب باعث بازگشت دوبارهٔ غذاخوردن می‌شود. این موضوع را تا حدی **مدل مرزی نظم غذایی**[1] که سی. پیتر هرمان و جانت پولیوی[2]، متخصصان روان‌شناسی در رژیم‌گرفتن دائمی، ترسیم کرده‌اند توضیح داده است. این مدل هم زیست و هم روان‌شناسی غذاخوردن را در نظر می‌گیرد.

مدل مرزی توضیح می‌دهد که چگونه رژیم‌گیرندگان، از طریق نقطه تثبیت شناختی خود، نشانه‌های زیستی طبیعی گرسنگی و سیری خود را به نقطه افراط می‌رسانند. احساس گرسنگی تدریجی برای فردی که رژیم می‌گیرد و مدام در تلاش برای سرکوب آن است از بین می‌رود. درعوض، فردی که رژیم می‌گیرد ممکن است فقط احساس گرسنگی شدید و طاقت‌فرسا کند، یا آنقدر از نشانه‌های درونی جدا شده باشد که تشخیص احساس گرسنگی برایش دشوار باشد. به‌طور مشابه، برای این

1. Model for the Regulation of Eating
2. C. Peter Herman and Janet Polivy

فـرد، دانسـتن احسـاس سـیری می‌توانـد به‌شـکل فزاینده‌ای دشـوار باشـد. درعـوض، رژیم‌گیرنده در منطقهٔ خاکسـتری چیزی که هرمان و پولوی آن را «بی‌تفاوتـی زیسـتی» می‌نامند معلق می‌ماند. در منطقهٔ بی‌تفاوتی زیسـتی، نشـانهٔ گرسـنگی یا سـیری واضحی وجود ندارد. این منطقه برای افرادی که دائمـاً رژیـم غذایی دارند به‌قدری وسـیع اسـت کـه، به‌جـای غذاخوردن بر اسـاس نشـانه‌های درونی، افکار و قضاوت‌های غذایی غالب می‌شوند و به رژیم‌گیرنده می‌گویند که چه کاری انجام دهد.

غذادرمانی بدوی: به گرسنگی خود ارج بنهید

نخستین گام برای بازگشت به دنیای غذاخوردن عادی، بدون رژیم‌گرفتن و نگرانی غذایی، توجه به گرسنگی زیستی شماست. بدن شما باید بداند که رژیم‌گرفتن و محرومیت یک بار برای همیشه تمام شده است و همواره به غذا دسترسی خواهد داشت. در غیر این صورت، ساختار زیستی شما همواره گوش به زنگ است تا از محرومیت غذایی تحمیلی به خود جلوگیری کند.

بدن شما نیاز به بازسازی زیستی دارد. رژیم‌های غذایی پشت‌سرهم به بدن شما آموخته‌اند که گرسنگی‌های شما تکرار می‌شود، بنابراین باید مراقب باشد. یادتان باشد، گرسنگی و فقر مواد غذایی همیشه وجود داشته است، حتی در این روزگار مدرن. بدن ما برای زنده‌ماندن در شرایط گرسنگی با کاهش نیازهای انرژی، افزایش مواد شیمیایی زیستی که میل غذاخوردن ما را تحریک می‌کنند، و غیره همچنان از نظر زیستی مهارت‌های لازم را دارد.

وقتی واقعاً می‌دانید دوباره می‌توانید غذا بخورید، دست‌کشیدن از غذا بسیار آسان‌تر است. برای مثال، تصور کنید در اتاقی هستید و به کودکی گرسنه بشقابی شیرینی تعارف می‌کنید. شما به کودک می‌گویید که فقط می‌تواند یک شیرینی بردارد. از اتاق خارج می‌شوید و کودک را با بشقاب شیرینی‌ها تنها می‌گذارید. کودک گرسنه چه می‌کند؟ البته که همهٔ شیرینی‌ها را می‌خورد (و باقی‌مانده‌های ته‌بشقاب را هم لیس می‌زند). همین امر در مورد رژیم‌گیرندگان نیز صادق است.

به‌عنوان مثال، باربارا معمولاً خود را در حالت گرسنگی نگه می‌داشت. او فقط به خودش اجازه می‌داد وقتی که خیلی گرسنه است غذا بخورد. طبق تعریف خودش، اگر به خودش اجازه می‌داد وقتی گرسنه بود، نه خیلی گرسنه، غذا بخورد، فکر می‌کرد که درحال پرخوری است. بااین‌حال، ازآنجایی‌که خیلی گرسنه‌بودن تعریف او از گرسنگی «عادی» بود، غذاخوردنش در چرخه‌ای میان پرخوری و منع غذایی در نوسان بود.

سرکوب گرسنگی

اگر دیگر احساس گرسنگی نکنید، یا واقعاً ندانید که حس تدریجی گرسنه شدن چطور به نظر می‌رسد، چه می‌شود؟ آیا می‌توانید حس گرسنگی خود را بازیابی کنید؟ بله. اما ابتدا اجازه دهید به چند دلیل که چرا گرسنگی ممکن است سرکوب می‌شود نگاهی بیندازیم.

- *بی‌حسی.* بسیاری از مردم در طول سال‌ها یاد گرفته‌اند که با روی‌آوردن به نوشیدنی‌های بدون کالری، مانند نوشابه‌های رژیمی، قهوه و چای، گرسنگی را فرو نشانند یا مانع آن شوند. وجود مایعات در معده به‌طور موقت مکانیسم معده را فریب می‌دهد تا احساس سیری کند.
- *رژیم گرفتن.* افرادی که رژیم دارند آنقدر به انکار گرسنگی خود عادت می‌کنند که رفع گرسنگی آسان می‌شود. در نهایت، وقتی گرسنگی از درون بر شکم فرد می‌کوبد و پاسخی دریافت نمی‌کند، درزدن یا بهتر است بگوییم قار و قور شکم متوقف می‌شود.
- آشوب. زمانی که مشغول آرام‌کردن اوضاع آشفتهٔ زندگی یا شغل خود هستید، سرکوب گرسنگی یا نادیده‌گرفتن آن بسیار آسان است. اگر این موضوع الگوی مزمنی در زندگی شما باشد، گرسنگی ممکن است به‌تدریج محو شود.
- *سابقه آسیب شدید جسمی.* برای اینکه احساس گرسنگی کنید باید احساس امنیت کنید. اگر سابقهٔ آسیب شدید جسمی دارید، ممکن است نیاز باشد هم‌زمان با کمک‌گرفتن از یک متخصص تروما، به‌عنوان روشی برای مراقبت از خود، به تغذیهٔ خود بپردازید.
- *چشم‌پوشی از صبحانه.* بعضی از مراجعان ما صبحانه نمی‌خورند؛ چون می‌گویند این کارشان سبب می‌شود در بقیهٔ روز احساس

گرسنگی نکنند. بااین‌حال، گرسنگی نشانه‌ای عادی و خوشایند برای بدن است که باید به آن پاسخ داد. این نشانه بیانگر این است که شما در تماس دوباره با نیازهای بدن خود هستید. اما ازآنجایی‌که این مراجعان از گرسنگی خود می‌ترسند، مخصوصاً وقتی غذاخوردن شب‌هنگام آن‌ها در نتیجهٔ غذانخوردن صبحشان زیاد می‌شود، صبح روز بعد با نخوردن صبحانه واکنش نشان می‌دهند که این کار باعث تکرار چرخهٔ معیوب سرکوب گرسنگی می‌شود.

- استرس. فرآیند زیستی ناشی از پاسخ استرس می‌تواند باعث کاهش موقت احساس گرسنگی شود.
- *نیازهای ابتدایی برآورده نمی‌شوند.* این مورد در زیردستهٔ مراقبت از خود قرار می‌گیرد. اگر اصول اولیه مانند خواب کافی یا استراحت کافی یا زمانی برای استراحت (که ممکن است خارج از کنترل شما باشد) را ندارید، این موضوع می‌تواند در ارتباط شما با بدنتان را تخریب کند.

چگونه به گرسنگی زیستی ارج بنهید

اگـر هرگـز گرسـنگی را حـس نکرده‌اید، درک آن بسـیار سـخت خواهد بود. نخسـتین گام برای توجه به گرسـنگی زیستی خود این اسـت که کم کم آن را درک کنید. سـمفونی گرسـنگی صداهـای زیادی دارد که بـرای افراد مختلف متفاوت است. همان‌طور که یک رهبر ارکستر می‌تواند صداهای هر ساز را در یک سمفونی تشخیص دهد، شما هم در نهایت قادر خواهید بود احساسات خـاص بدن و معنای آن‌ها را تشـخیص دهیـد. درابتدا، ممکن اسـت بتوانید گرسنگی شدید را تشخیص دهید، اما در تشخیص گرسنگی تدریجی مشکل داشـته باشید. به همین شـکل، برای گوش موسیقایی آموزش‌ندیده تشخیص صدای سـنج‌های بلند ممکن اسـت آسـان باشـد، اما شـنیدن صداهای زیر سازهای بادی چوبی یا قرنی به زمان زیاد و گوش‌دادن بیشتر نیاز دارد.

هر بار که غذا می‌خورید، از خود بپرسید: من گرسنه‌ام؟ چقدر گرسنه‌ام؟ اگر تشخیص احسـاس گرسنگی سخت است، از خود بپرسید: آخرین‌باری کـه احسـاس گرسـنگی کردم چـه زمانی بـود؟ معده‌ام چه حسـی داشـت؟ دهانم چه حسی داشت؟ هر ترکیبی از موارد زیر را می‌توان به‌عنوان احساس گرسنگی یا علائم آن (از گرسنگی تدریجی تا گرسنگی شدید) تجربه کرد:

- قارو قور خفیف یا مالش دیوارهٔ معده
- صداهای قار وقور
- سیاهی رفتن چشم‌ها
- مشکل در تمرکز
- درد ناخوشایند معده
- کج‌خلقی
- احساس ضعف
- سردرد

فراز و نشیب گرسنگی شما ممکن است با دیگران مطابقت نداشته باشد، اشکالی ندارد چون قضیه شخصی است. مراقب باشید که بیش‌ازحد گرسنه یا حریص نباشید. اگر اندازه‌گیری گرسنگی برای شما دشوار است، یک دستورالعمل کلی این است که در حالت بیداری بیش از پنج ساعت بدون غذا نمانید. این دستورالعمل بر اساس ساختار زیستی تأمین سوخت ذخیرهٔ کربوهیدرات شما در کبد است که هر سه تا شش ساعت یک بار تمام می‌شود. ما دیده‌ایم مراجعانی که بیش از پنج ساعت غذا نمی‌خورند، در وعدهٔ غذایی بعدی پرخوری می‌کنند. (برای بعضی افراد، این مورد ممکن است حتی پس از سه یا چهار ساعت غذانخوردن اتفاق بیفتد.)

برای درک جزئیات متفاوت گرسنگی، بررسی احساس گرسنگی در فواصل منظم کمک می‌کند. بدن خود را بررسی کنید و به‌سادگی از خودتان بپرسید که میزان گرسنگی من چقدر است؟ این کار هر بار که غذا می‌خورید و بین دفعات غذاخوردن مفید است. به‌یاد داشته باشید، اگرچه این کار ممکن است بیش‌ازحد آگاهانه به‌نظر برسد، مرحلهٔ مشخصی از آگاهی است که شما را دوباره با بدن خود و ساختار زیستی آن آشنا می‌کند.

ما از ابزارهای مختلفی برای کمک به مراجعه‌کنندگان برای بررسی گرسنگی خودشان استفاده کرده‌ایم، اما ابزار جدیدی ارائه کردیم که بسیار مفید و البته کمی سخت‌تر است. مغز ما به‌طور طبیعی احساسات ذهنی‌مان را به‌صورت خوشایند، ناخوشایند، یا نامشخص دسته‌بندی می‌کند. بنابراین، تصمیم گرفتیم از این دسته‌بندی‌های کیفی برای کمک به شما در ارتباط با نشانه‌های گرسنگی و سیری خودتان استفاده کنیم. ما فهمیدیم اگر ابتدا با آن توضیحات شروع کنید، احتمال کمتری وجود دارد که وابسته به اعداد و ارقام شوید.

سیستم رتبه‌بندی کلاسیک ۰ تا ۱۰، که ۰ = گرسنگی آزاردهنده و ۱۰ = سیری ناراحت‌کننده است، همچنان بسیار مفید است. مشکل فقط این است که برخی از افراد تمایل دارند وابستهٔ اعداد درست یا نادرست شوند،

درحالی‌که این صرفاً سامانه‌ای است که به شما کمک می‌کند تا ارتباط بگیرید. جدول ۳ را ببینید.

با استفاده از *مجلهٔ آزمون تشخیص گرسنگی*، قبل و بعد از هر دفعه غذاخوردن، میزان گرسنگی خود را پایش کنید. چه الگویی را در حال پدیدارشدن می‌بینید؟ آیا هنگام غذاخوردن فاصلهٔ زمانی مشخصی وجود دارد؟ آیا رابطه‌ای بین میزان غذاخوردن و مدت زمان بین وعده‌های غذاخوردن وجود دارد؟

ممکن است متوجه شوید که سبک غذاخوردن شما به‌سمت ریزه‌خواری یا غذاخوردن مکرر گرایش دارد. نگران نباشید. اگر مقدار کمی غذا مانند میان‌وعده یا وعدهٔ غذایی کوچک میل می‌کنید ممکن است متوجه شوید که بیشتر گرسنه‌اید؛ مثلاً هر دو، سه، یا چهار ساعت یک بار. این موضوع نه‌تنها طبیعی است، بلکه ممکن است مزایایی در سوخت‌وساز بدن شما هم داشته باشد. مطالعات بر روی ریزه‌خواری (که در آن به افراد چندین میان‌وعده یا وعده‌های غذایی کوچک داده می‌شود) نشان داده است که ترشح انسولین افرادی که ریزه‌خواری دارند در مقایسه با افرادی که به‌طور سنتی وعده‌های غذایی بزرگ‌تر با کالری یکسان مصرف می‌کنند کمتر است.

گاهی اوقات مراجعان ما، وقتی‌که به‌طور ناگهانی بیشتر از حد معمول احساس گرسنگی می‌کنند، نگران می‌شوند؛ گویی اشتباهی پیش آمده است. بااین‌حال، با بررسی دقیق‌تر، معمولاً متوجه می‌شوند که، چند روز قبل، یک روز غذای کمی خوردند و اگرچه رژیم غذایی نداشتند، غذای زیادی هم نخوردند. بدنتان عقب‌افتادن خود را جبران می‌کند، نه شما. اکثر مراجعان ما در به‌خاطرآوردن آنچه یک روز قبل خورده‌اند مشکل دارند، چه برسد به دو روز قبل. مطالعات روی کودکان نشان داده است که آن‌ها نیازهای خود را به‌طور میانگین طی یک هفته یا چند روز جبران می‌کنند.

چرا بزرگ‌سالان متفاوت باشند؟ درواقع، پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که همین امر در مورد بزرگ‌سالان نیز صادق است. بدن ممکن است بخشی از تنظیمات دقیق انرژی خود را در طی چند روز انجام دهد، نه ساعت به ساعت. ما متوجه شدیم که این مورد، به‌ویژه در زمانی‌که همچنان تمایل به خوردن انواع غذاهای رژیمی مانند شام‌های یخ‌زده کم‌کالری یا سالاد بدون سس دارید، صدق می‌کند. ممکن است احساس سیری کنید، اما کمبود انرژی شما را فرا می‌گیرد. بدن می‌خواهد جبران کند.

صداهای دیگر گرسنگی

یک اشتباه رایج مراجعان جدید ما این است که آن‌ها درابتدا مفهوم توجه به گرسنگی را در قالب یک شعار رژیمی «فقط وقتی گرسنه‌اید غذا بخورید» متوجه می‌شوند. مشکل اینجاست که این تعبیر سفت‌وسخت ممکن است این احساس را به شما بدهد که اگر به‌دلیل دیگری جز گرسنگی غذا می‌خورید، گویی «قانون» را زیرپا گذاشته‌اید یا شکست خورده‌اید. وقتی احساس می‌کنید که قانونی را زیرپا گذاشته‌اید، دوباره به‌سمت ذهنیت نادرست رژیم‌گرفتن کشیده می‌شوید.

- *طعم گرسنگی را بچش.* گاهی اوقات ممکن است افراد صرفاً به این دلیل غذا بخورند که غذا خوب به‌نظر می‌رسد یا به این دلیل که مناسبتی ایجاب می‌کند که غذا بخورند. ما این مورد را تجربهٔ طعم گرسنگی می‌نامیم. یک فرد معمولی می‌تواند این موضوع را بپذیرد و آن را به‌عنوان تخلف از رژیم غذایی تلقی نکند. تقریباً در هر فرهنگی، غذا نقش مهمی در مراسم مذهبی و جشن‌ها دارد. آیا عروس یا داماد را بابت خوردن یک تکه کیک عروسی، زمانی که گرسنه نیستند، بازخواست می‌کنید؟ بااین‌حال، اینکه رژیم‌گیرندگان نسبت به تخلفات غذایی احساس بدی داشته باشند

و سپس احساس کنند که ممکن است تسلیم آن شوند غیرعادی نیست و آن زمانی است که پرخوری اغلب اتفاق می‌افتد.

- *«گرسنگی» کاربردی یا از قبل برنامه‌ریزی شده.* اگرچه اهمیت دارد که عمدتاً بر اساس گرسنگی زیستی خود غذا بخورید، اینکه غذاخوردن شما معقول باشد و سفت‌وسخت نباشد نیز اهمیت دارد. به‌عنوان مثال، فرض کنید که می‌خواهید با دوستانتان به یک نمایش بروید که از ساعت هفت تا ده شب طول می‌کشد، و فرصت شما برای خوردن شام ساعت شش بعدازظهر است. ممکن است آن موقع گرسنه نباشید، اما مطمئناً بعداً گرسنه خواهید شد. آیا آنجا، در رستوران، می‌نشینید و غذا نمی‌خورید و اجازه می‌دهید گرسنگی درست در وسط نمایش به‌سراغتان بیاید و آخرش به گرسنگی شدید ختم شود؟ خیر. راه معقول خوردن یک وعدهٔ غذایی سبک یا یک میان‌وعده است.
- *گرسنگی احساسی.* هنگامی‌که واقعاً بتوانید گرسنگی زیستی را تشخیص دهید و بشناسید، توضیح اینکه چرا می‌خواهید غذا بخورید آسان‌تر می‌شود. برای تعدادی از مراجعان ما غذاخوردن به‌دلیل گرسنگی احساسی برای رفع احساسات ناخوشایند (مانند تنهایی، کسالت، یا عصبانیت) حرکتی غیرعادی نیست. جالب است که بسیاری از بیماران ما اغلب از اینکه آنچه را که آن‌ها غذاخوردن احساسی می‌پنداشتند، در بسیاری از موارد، غذاخوردن اصلی به‌دلیل گرسنگی بوده است شگفت‌زده می‌شدند. اما احساس غذاخوردن مهارنشدنی، خواه از نظر احساسی، زیستی، یا در نتیجهٔ خطاهای شناختی پدید آمده باشد، تقریباً یک‌جور است. بحث در مورد چگونگی تشخیص سرچشمه‌های گرسنگی در فصل ۱۲ آمده است.

جدول ۳. توصیف احساسات گرسنگی و سیری					
	امتیازبندی	احساسات گرسنگی و سیری	کیفیت کلی إحساس		
			خوشایند	ناخوشایند	نامشخص
خیلی گرسنه	۰	گرسنگی دردناک. این حالت گرسنگی بدوی است که خیلی شدید و ناگهانی است.		x	
	۱	حریص، تحریک‌پذیر، و مضطرب برای غذاخوردن		x	
	۲	خیلی گرسنه. بی‌صبرانه منتظر غذا یا میان‌وعدهٔ دل‌چسب	x		
محدودهٔ عادی غذاخوردن	۳	گرسنه و آمادهٔ غذاخوردن، اما فوریت برای آن وجود ندارد. این حالت گرسنگی مؤدبانه است.	x		
	۴	گرسنگی نامحسوس، کمی گرسنه			x
	۵	معمولی. نه گرسنه و نه سیر.			x
	٦	شروع احساس سیری			x
	۷	سیری رضایت‌بخش که احساس رضایت و خشنودی ایجاد می‌کند.	x		
خیلی سیر	۸	احساس می‌کنید که خیلی سیر شده‌اید. این حس خوشایند نیست اما به‌طور کامل هم به تجربه‌ای ناخوشایند تبدیل نشده است.			
	۹	سیری بسیار زیاد. احساس ناراحتی می‌کنید و ممکن است دکمهٔ شلوار خود را باز کنید یا کمربند خود را درآورید.		x	
	۱۰	سیری دردناک. ممکن است حالت تهوع پیدا کنید.		x	

جدول ۴. روزنگار سنجش میزان گرسنگی

قبل از آنکه غذا یا میان‌وعدهٔ خود را بخورید، ابتدا بررسی کنید که گرسنگی شما خوشایند، ناخوشایند، یا نامشخص است. لطفاً در مربعی که در مورد شما صدق می‌کند یک علامت ضربدر بزنید. سپس دور شماره‌ای که به بهترین شکل میزان گرسنگی شما را وصف می‌کند خط بکشید. عدد ۰ = گرسنگی ناخوشایند و دردناک و عدد ۱۰ = سیری ناخوشایند و دردناک است.

زمان	کیفیت گرسنگی			امتیازبندی گرسنگی											غذا / خوراکی صرف‌شده
	خوشایند	ناخوشایند	نامشخص	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	
				۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	
				۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	
				۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	
				۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	
				۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	

مطالعات نشان می‌دهند: غذاخوردن در پاسخ به گرسنگی بدوی باعث بهبود سلامت می‌شود.

یک سری مطالعات امیدوارکننده از یک گروه مطالعاتی ایتالیایی در فلورانس نشان می‌دهد که پژوهش‌گران توانسته‌اند افراد را با توجه به تجربهٔ ذهنی‌شان از گرسنگی برای پیش‌بینی زمان پایین‌بودن گلوکز خون آموزش دهند[1].

دو جنبهٔ ویژه در مورد روش آن‌ها وجود داشت. اول، تمرکز آموزش افراد بر تفکیک گرسنگی اولیه از علائم ناراحت‌کننده‌ای که هنگام طولانی‌شدن گرسنگی رخ می‌دهد. دوم، از روش بازخورد زیستی، که برای مربیان دیابت به‌خوبی شناخته‌شده است، برای آموزش به آدم‌ها استفاده شد که چگونه از طریق اندازه‌گیری قند خون خود، با استفاده از گلوکومتر، این تفکیک را اعمال کنند. (توجه: این افراد دیابت یا اختلال تحمل گلوکز نداشتند.)

درابتدا، به افراد دستور داده شد که قند خون خود را در اولین احساس گرسنگی یا ناراحتی اندازه‌گیری کنند. در مرحلهٔ بعد، اگر گلوکز کمتر از ۸۵ میلی‌گرم در دسی‌لیتر بود، به شرکت‌کنندگان آموزش داده شد که احساسات فیزیکی خود را به‌خاطر بسپارند و به خوردن وعدهٔ غذایی خود ادامه دهند. (سطح گلوکز ۸۵ میلی‌گرم در دسی‌لیتر بر اساس مطالعات قبلی انتخاب شد که نشان‌دهندهٔ حداکثر کنترل تغذیه بر مبنای تعادل زیستی است.)

اگر قند خون بالاتر از ۸۵ میلی‌گرم در دسی‌لیتر بود، به شرکت‌کنندگان دستور داده می‌شد که وعدهٔ غذایی خود را به‌تعویق بیندازند. سپس، از آن‌ها خواسته می‌شد تا قبل از اندازه‌گیری دوبارهٔ گلوکز خون حداقل یک ساعت منتظر بروز احساس گرسنگی باشند.

دو مطالعهٔ دیگر با استفاده از این تکنیک تشخیص گرسنگی بدوی نشان داد که افرادی که با این روش آموزش دیده بودند، در مقایسه با گروه تحت کنترل و آموزش‌ندیده، حساسیت به انسولین بهتری داشتند[2]. حالتی که انسولین در بدن شما تأثیر کمتری دارد «مقاومت به انسولین» نامیده می‌شود که منجر به مشکلات مزمن سلامتی می‌شود.

گروه پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بازیابی و ارزیابی گرسنگی و آموزش افراد برای تشخیص گرسنگی اولیه می‌تواند به پیش‌گیری و درمان دیابت و اختلالات مرتبط با آن کمک کند.

1. Ciampolini and Bianchi 2006
2. Ciampolini e al. 2010, Ciampolini, Lovell-Smith, and Sifone 2010

فصل ۸

قاعده ۳
با غذا آشتی کنید

اعـلام آتش‌بس کنیـد. جنگ با غذا کافی اسـت! بـه خودتان اجازهٔ غذاخوردن بی‌قید و شـرط بدهید. اگر به خود بگویید که نمی‌توانید یا نباید غذای خاصی بخورید، احساس کمبود شدید خواهید کرد و آن هم به حرص و ولع غیرقابل‌کنترل و اغلب پرخوری ختم می‌شود. وقتـی در نهایت در مقابل غذاهای غیرمجاز «تسـلیم» می‌شـوید، غذاخوردنتـان چنـان با حرص و ولع خواهد بود که معمولاً منجر به پرخوری شام آخر و غرق شدن در احساس گناه می‌شود.

لـوری که سـابقه زیادی در رژیم گرفتـن دارد می‌گوید: «زمانی‌که رژیم گریپ‌فـروت داشـتم، تنها چیزی که می‌خواسـتم موز بـود و زمانی‌که رژیم کم‌کربوهیدرات داشـتم تنها رؤیایم خوردن نان و سـیب‌زمینی بود.» آیا این موضـوع عجیـب و غیرعادی به نظر می‌رسـد؟ آشناسـت؟ چیزی که ممکن اسـت در ظاهـر عجیـب و غیرمعمـول به‌نظر برسـد درواقع واکنـش طبیعی بـدن اسـت که در نتیجـهٔ محدودیت و محرومیت ناشـی از اکثـر رژیم‌های غذایی ایجاد می‌شود. به‌محض اینکه ما درمورد هرچیزی محدود می‌شویم

ـ لبـاس، هـوای تازه، منظـره طبیعی و مخصوصـاً غذا ـ حـرص و ولع به آن چیـز در مـا افزایـش می‌یابد. دانشـمندانی که در بیوسـفر[1] ۲ کـه محفظه‌ای شیشـه‌ای و غیرقابل‌نفوذ در برابر هواسـت زندگی می‌کنند، پس از دو سـال محرومیت از یک محیط باز، دلشـان برای چیزهای خیلی سـاده مثل هوای تازه لک زده اسـت. اما هوای تازه تنها آرزوی این پژوهش‌گران نیسـت، بلکه هوس غذاهایی داشـتند که به شـدت دلتنگ آن‌ها بودند! پس از بیرون‌آمدن از این اسـارت خودخواسته، گروه تحقیق در کنفرانس مطبوعاتی خود بیشتر در مـورد غـذا صحبت کرد تا علم. دانشـمندان دربارهٔ تمایلشـان به غذا، که افکار آن‌ها را به خود مشغول کرده بود، حرف زدند و یکی از آن‌ها هم کتاب آشپزی نوشت!

این دانشـمندان بی‌شـباهت به رژیم‌گیرندگانی نیسـتند که بـه آن‌ها گفته می‌شـود غذاهـای خاصی غیرمجازند. این دانشـمندان، باوجود اینکه رژیم غذایـی نداشـتند، همچنـان درگیر هوس‌هـای غذایی‌ای بودند کـه آن مدت دردسترسشـان نبـود. آن‌ها خواب دسـرهایی را می‌دیدند که وجود نداشـت و فکرشـان مشـغول وعـدهٔ شـامی بود کـه تنوع کمی داشـت. چون آشـپزی چرخشـی بود، از نظر حیاتی بسـیار مهم بود که غذای روزانه دیگران را تباه نکننـد. غذاهـای رایجی مانند ماهی قـزل‌آلا، انواع توت‌ها و قهوه بیشـتر از معمول جذابیت پیدا کرد.

1. Biosphere 2

ساز و کار کمبود غذایی

چرا دانشـمندان بیوسـفر یا مردان سالم در مطالعهٔ گرسنگی مینه‌سوتا (که در فصل قبل توضیح داده شـد) رفتارهایی برخلاف الگوهای غذایی عادی‌شان از خود نشـان می‌دهند؟ کمبود غذایی. این افـراد به دام رژیم نیفتاده بودند، بااین‌حـال واکنـش آن‌هـا به محرومیـت غذایـی تقریباً مشـابه عکس‌العمل رژیم‌گیرندگان بود. اگرچه اثرات محرومیت زیستی را در فصل قبل مشاهده کرده‌ایـد، نبایـد تأثیر محرومیت را از نظر روانی دسـت‌کم بگیرید. این تأثیر موضوع محوری این فصل است.

وقتـی مقدار غـذای مجاز خود را به‌شـدت کم می‌کنید، معمولاً سـبب می‌شـود کـه میزان بیشـتری از آن غـذا را بخوریـد. درواقـع، محدودیت هر چیزی در زندگی، بدون درنظرگرفتن سـن، آن را خاص می‌کند. (اوه، شـاید در اوایـل رژیم سرخوشـانه‌تان اینچنین نباشـد، اما ولع غـذا با هر یک «روز رژیم‌گرفتن» بیشـتر می‌شود). برای مثال، اگر یک کودک دوساله را با چندتا اسباب‌بازی جدید روی زمین بگذارید و به او بگویید که می‌تواند با هرکدام از آن‌ها که می‌خواهد بازی کند به‌جز کارتن سـادهٔ غذای آماده، به‌نظر شـما کدام را انتخاب می‌کند؟ درست حدس زدید، کارتن سادهٔ غذای آماده.

یکـی از مراجعـان فاش کرد که وقتی جوان بود، پول کمی داشـت و فکر خرید یک ماشـین جدید او را به‌هیجان مـی‌آورد. بااین‌حال، حالا که پولدار شـده و می‌تواند هر ماشـینی را هر وقـت که بخواهد بخرد، ماشـین‌ها دیگر برایش مهم نیستند، هیچ هیجانی ندارند. غذا جایگزین هیجانی شده است کـه خرید یک ماشـین جدید ایجـاد می‌کرد. عجیب اینکه، غـذا تنها چیزی اسـت که هنگام رژیم‌گرفتن از دسترس آن‌ها خارج و غیرمجاز است. شیء ممنوعه به سطح ویژه‌ای از خاص‌بودن رسیده است.

روان‌شـناس فریتز هایدر[1] بیان می‌کند که محروم‌کردن خودتان از چیزی

1. Fritz Heider

که می‌خواهید درواقع می‌تواند تمایل شما را به آن چیز افزایش دهد. لحظه‌ای که شما یک غذا را حذف می‌کنید، به‌طور متناقضی «حیات حریصانه» آن شروع می‌شود که با هر رژیم غذایی قوی‌تر می‌شود و با شدیدترشدن محرومیت غذایی شتاب بیشتری می‌گیرد. محرومیت هم از نظر زیستی و هم از نظر روانی یک تجربهٔ تأثیرگذار است. در فصل قبل دیدید که چگونه محرومیت غذایی باعث ایجاد انگیزهٔ زیستی می‌شود. نیروهای روان‌شناختی آرامش ذهن شما را به‌هم می‌زنند و هوس‌ها، وسواس‌های فکری، و حتی رفتارهای اجباری وسواسی را تحریک می‌کنند.

وقتی رژیم غذایی به شما دیکته می‌کند که یک غذای خاص غیرمجاز است یا باید از آن اجتناب کرد، این کار باعث می‌شود که بیشتر هوس آن غذا را کنید! اگر فردی هستید که در زمینه‌هایی غیر از غذا مانند عشق، توجه، نیازهای مادی، و غیره محرومیت را تجربه کرده‌اید، ممکن است محرومیت مرتبط با رژیم غذایی را شدیدتر احساس کنید. بانی مراجعی است که در خانه‌ای بزرگ شده است که پدرش هرگز در کنارشان نبوده و مادرش هم از نظر عاطفی سرد بوده است. در کودکی یاد گرفته که از غذا به‌عنوان راهی برای جایگزینی عشق و توجهی که دریافت نمی‌کرد استفاده کند. به‌عنوان فرد بزرگ‌سالی که رژیم داشت، فهمید که محرومیت غذایی احساسات عمیق محرومیت دوران کودکی او را برانگیخته است. برای بانی، این موضوع به ضربه‌ای مضاعف تبدیل شد که غلبه بر آن سخت بود. برای فردی که به صورت مزمن رژِم غذایی دارد، ترکیبی از تغییرات زیستی (ناشی از کم‌خوری)، واکنش‌های روان‌شناختی، و خطاهای شناختی ترکیب مناسبی است تا دینامیت غذاخوردن دوباره را منفجر کند.

پس زدن محرومیت غذایی ـ بازگشت به جای اول در غذاخوردن

با هایدی آشـنا شـوید. تجربهٔ او با شکلات نشان می‌دهد که وقتی شما خود را از خـوردن یک غذای خاص محـروم می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد. هایدی تمام رژیم‌های غذایی شناخته‌شـده را گرفته است، هرکدام یک نوع غذا را غیرمجاز می‌کردند و شـکلات معمولاً در فهرسـت «نباید بخوری‌ها» است. هایدی به خودش لقب معتاد به شکلات داده بود. او گلایه می‌کرد که لحظه‌ای که شکلات را می‌چشـد نمی‌تواند از خوردنش دسـت بکشـد. راه او برای مدیریت مشکل شکلات‌خوردنش این بود که به خودش اجازهٔ خوردن شکلات نمی‌داد. اما این یک چرخهٔ معیوب بود. اینکه هایدی به‌رغم تلاش‌هایش برای حذف شکلات از زندگـی‌اش کیسـه‌های بـزرگ شـکلات را مصـرف می‌کرد نامتعـارف نبود. لحظه‌ای که یک جعبه شکلات باز می‌شد، او نمی‌توانست در برابر خوردن همهٔ جعبه مقاومت کند. زیاد شکلات خوردن هایدی ناشی از قانون غذایی‌ای بود که برای خودش وضع کرده بود: «من اجازه ندارم شـکلات بخورم». معنی‌اش این بود که هر بار که «تسلیم» می‌شد و شکلات می‌خورد واقعاً معتقد بود که دفعهٔ آخری اسـت که شـکلات می‌خورد. هر رویداد شکلات‌خوردن تبدیل به «وداع با شکلات» می‌شد، همراه با کلی غم و اندوه و ماتم هنگام خداحافظی با هر چیز خاصی که در زندگی پیش می‌آید. ازآنجایی‌که هایدی «می‌دانست» هرگـز و هرگـز دوبـاره قرار نیسـت شـکلات بخـورد (به‌رغم اینکـه تجربه‌اش خلاف آن را نشـان می‌داد)، به‌عنوان آخرین شـادباش یا این فکر که «هرچقدر که می‌تونی بخور» مقدار زیادی شـکلات می‌خـورد. هنگامی‌که هایدی زیاد شـکلات می‌خورد، احساس گناه می‌کرد؛ گویی لیاقت خوردن هیچ غذایی را ندارد. او جشن‌های شکلاتی‌اش را با کم‌خوری یا روزه نصفه نیمه جبران می‌کرد که مقدمه‌ای بود بر گرسنگی شدید و بیشتر شدن غذاخوردن خارج از کنترل.

ایـن روزهـا هایدی شـکلات می‌خـورد اما اغلب بـا یک یـا دو تکه قانع

می‌شود و حتی می‌تواند به‌راحتی بی‌خیال آن بشود! برای هایدی، این موضوع یک معجزه است. او چگونه بر مشکل شکلات‌خوردن خود غلبه کرد؟ راه‌حل هایدی این بود که یاد بگیرد با غذا، به‌خصوص با شکلات، آشتی کند؛ ایده‌ای که در ابتدا از امتحان‌کردنش وحشت داشت. جای تعجب نیست. تنها تجربهٔ او با شکلات خوردن زیاد آن و سپس احساس از کنترل خارج شدن بود. برای هایدی، آشتی با شکلات یک اقدام شجاعانه و مخاطره‌آمیز بود.

غذاخوردن شام آخر

تنها این تصور که ممکن است غذایی غیرمجاز باشد می‌تواند باعث پرخوری شود. همین که به رژیم گرفتن فکر کنید می‌تواند باعث ایجاد حس دستپاچگی شود و شما را به‌دنبال خوردن هر غذایی که فکر می‌کنید مجاز نیست بفرستد. همان‌طور که در فصل ۲ توضیح دادیم، این موضوع غذاخوردن شام آخر است و با این باور قلبی تحریک می‌شود که دیگر هرگز نمی‌توانید غذای (یا غذاهای) خاصی را بخورید. خطر محرومیت غذایی آنقدر قوی می‌شود که منطق شما از بین می‌رود و می‌بینید که حتی وقتی گرسنه نیستید هرچه را که غیرمجاز است می‌خورید.

مراجعان ما اغلب درست قبل از اولین جلسهٔ خود پرخوری می‌کنند. اگرچه ما توضیح می‌دهیم که از یک رویکرد ضدرژیم استفاده می‌کنیم، آن‌ها تصور می‌کنند که ما نوعی رژیم پشت‌پرده داریم. بالاخره ما، هردو، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانگریم! برای مثال، پل شب قبل از اولین قرار ملاقات به‌طرز غیرقابل‌کنترلی غذا خورد. چرا؟ پل مطمئن بود که به او توصیه می‌شود بیشتر غذاهای موردعلاقهٔ خود را کنار بگذارد و شروع به خوردن هویج و پنیرِ کلبه[1] کند. ترس او طی هفته‌ای که جلسهٔ ملاقات داشت افزایش یافت و مصرف سیب‌زمینی سرخ‌کرده، همبرگر، و دونات او هم بالا رفت. این تجربه برای پل

۱. cottage cheese؛ ترکیبی است از کشک و آب پنیر.

تازگی نداشت. درواقع، او قبل از شروع هر رژیمی شام آخرش را می‌خورد. به همین ترتیب، تقریباً همهٔ مراجعان ما قبل از رژیم درگیر مراسم خداحافظی با غذاهای موردعلاقه‌شان می‌شدند. به‌بیان دقیق‌تر، برخی از مراجعان ما می‌گویند که خوردن شام آخر یکی از بخش‌های موردعلاقهٔ آن‌ها در رژیم غذایی است. آن‌ها تقریباً خود را سزاوار این حق می‌دانند.

بااین‌حال، برای برخی از مراجعان ما، آن‌قدر حس ضرورت خوردن شام آخر بالا می‌گیرد که به دوره‌ای از پرخوری دیوانه‌وار منتهی می‌شود. یکی از مراجعان این حالت را این‌گونه توصیف کرد: «عجله کنید و تمام غذاها را تا زمانی که می‌توانید بخورید، زمان کوتاه است، پس همهٔ غذاها را همین حالا بخورید!». خود این پرخوری به‌اشتباه، «مدرکی» می‌شود برای اینکه شما باید رژیم بگیرید؛ چون شما ناتوانی در «کنترلِ» خودتان را در هنگام وحشت مشاهده می‌کنید.

هر رژیم غذایی پیشِ رو، با علم به اینکه «به‌اندازهٔ کافی» غذا نخواهید خورد یا به آنچه می‌خواهید نمی‌رسید، ترس بیشتری از محرومیت غذایی را با خود به‌همراه دارد. سپس پرخوری بیشتر، ازدست‌دادن کنترل خود، و در نهایت ازبین‌رفتن عزت‌نفس را باعث می‌شود. اگر به راستی باور دارید که ممکن است بعضی غذاهایی که زیاد می‌خورید حذف شوند تا به این نتیجه برسید که با پرخوری در رژیم دیگری شکست خواهید خورد، چگونه می‌توانید احساس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید؟

بازگشت به جای اول در غذاخوردن : الگوهای نامحسوس

مسابقهٔ غذا. آیا تابه‌حال یک کاسه گیلاس یا یک تکه دسر را با کسی که سریع‌تر از شما غذا می‌خورد شریک شده‌اید؟ حواستان هست که سریع بالا بیندازید چون نگران هستید که به‌اندازهٔ کافی گیرتان نیاید. یا ببینید

چه اتفاقی می‌افتد وقتی می‌شنوید که برشتوک موردعلاقهٔ شما دیگر تولید نمی‌شود. خرید همه جعبه‌های مانده در قفسهٔ فروشگاه، به‌دلیل ترس از محرومیت آن، عجیب نیست. یا قبل از اینکه بچه‌ها شیرینی‌ها را بگیرند و همه‌شان را بخورند، برخی از والدین می‌فهمند و همهٔ شیرینی‌ها را می‌بلعند.

غذاخوردن همراه گروه بزرگی از افراد می‌تواند احساس نگرانی در مورد محرومیت غذایی در آینده را القا کند. برای جلوگیری از این اتفاق، تمایل دارید که تندتند و تا زمانی که می‌توانید و چیزی باقی بماند غذا بخورید؛ به‌عنوان مثال، جاشوا یکی از نه فرزند خانواده‌ای متوسط بود. در کودکی نگران بود که در زمان صرف غذا به‌اندازهٔ کافی غذا نخورد، اگرچه درواقع مقدار غذا کافی بود. این ترس از محرومیت از غذا به او آموخت که هرچه را می‌تواند بقاپد. در بزرگ‌سالی، او به این رفتار ادامه داد و مرتباً غذای بسیار بیشتری از نیاز بدنش می‌خورد تا احساس راحتی کند.

سندرم بازگشت به خانه. آدم‌ها اغلب که بعد از مدتی دوری به خانه برمی‌گردند پرخوری می‌کنند، چون احساس می‌کنند هنگام دوری از خوردن غذاهای مرسوم خود محروم بوده‌اند. بچه‌هایی که از کمپ تابستانی یا از خوابگاه‌های دانشگاهی به خانه بازمی‌گردند یخچال را خالی می‌کنند، به آشپزی خانگی روی می‌آورند یا بیش‌ازحد به رستوران‌های محلی موردعلاقه‌شان می‌روند. چند سال پیش، من (الیز رش) به خانه آمدم تا دوستِ پسرخوانده‌ام را که تازه از تایلند برگشته بود ببینم. او به‌طور مدام هر چیزی را که در آشپزخانه بود و به‌مدت سه سال آن را ندیده بود می‌خورد. وقتی داشت پنیر خامه‌ای را با چنگال (بدون نان) می‌خورد، فهمیدم که چقدر محرومیت کشیده است! هنگام بازگشت از سفر، هر غذایی که دردسترس نبوده است جذابیت بیشتری پیدا می‌کند. برای مثال، مراجعان ما از میل غیرعادی خود به خوردن سالاد می‌گویند که، پس از یک اردوی دوهفته‌ای یا سفر خارج از کشور که در آن توصیه به پرهیز از خوردن سبزی‌ها تازه شده بود ، در آن‌ها به‌وجود آمده است.

قفسه خالی. اگر به‌دلیل بی‌نظمی خرید مواد غذایی، در خانه به‌طور مداوم مواد غذایی وجود ندارد، غذاخوردن اغلب بین حالت ضیافت و محرومیت، با تأکید بر اولی، در نوسان است. غذای توی انباری یا یخچال خاصیت ویژه‌ای پیدا می‌کند.

برای مثال، گیل نوجوانی است که تمایل دارد هر غذایی را بدون توجه به احساسش بخورد. والدین گیل ساعت‌های زیادی کار می‌کنند، به‌ندرت برای خرید غذا می‌روند، و بیشتر وعده‌های غذایی خود را بیرون می‌خورند. گیل معمولاً از مدرسه که به خانه می‌رسد نه والدین خود را می‌بیند و نه غذایی برای خوردن! با توجه به اینکه غذا به‌طور تصادفی دردسترس است، گیل به‌شدت احساس کمبود غذایی می‌کند. او احساس می‌کند که مجبور است هر غذایی را که به‌دست می‌آورد تا آخر بخورد؛ چون نمی‌داند وعدهٔ غذایی بعدی او کجا یا چه زمانی خواهد بود.

رفتار اسیر. روایت‌های مختلف از گروگان‌های آزادشده، افکار وسواس‌گونه دربارهٔ غذا، و هوس‌های غذایی آن‌ها را در حین «اسارت» گزارش کرده‌اند. پسر من (الیز رش) رفتار «اسیرگونه» خود را در یک اردوی آموزشی برای زنده‌ماندن در بیابان مونتانا چنین توضیح داد که برای گذراندن ساعات تنهایی خود فهرستی از تمام غذاهایی که به او داده نمی‌شد می‌نوشت. درحالی‌که معمولاً او درگیر غذا یا هوس غذایی نیست.

خوردن در دوران افسردگی. افرادی که افسردگی شدید را پشت‌سر گذاشته‌اند، توجه ویژه‌ای به غذا می‌کنند زیرا غذا مایه تسلی‌بخشی آن‌هاست. این حس شایع وجود دارد که غذای کافی وجود نخواهد داشت، یا ممکن است بعضی غذاها دردسترس نباشند و غذا مانند یک فلز گران‌بها می‌شود که جرئت نمی‌کنید دورش بیندازید یا آن را هدر دهید. «بشقابتان را تمیز کنید» معنای خاصی پیدا می‌کند و با دیگر سنت‌ها و ارزش‌های خانوادگی منتقل می‌شود.

یک بار در زندگی. خوردن یک وعدهٔ غذایی در یک رستوران خاص در تعطیلات می‌تواند احساس محرومیت در آینده را تحریک کند. به‌عنوان مثال، اگر در پاریس هستید و یک غذای فرانسوی عالی می‌خورید، تصور اینکه بگذارید حتی یک قاشق از آن در بشقاب باقی بماند کار غیرممکنی است. به‌هرحال، این احتمالاً تنها دفعه‌ای است که شما این طعم‌های خاص را در این محیط خاص تجربه می‌کنید! ممکن است فقط به این دلیل که محرومیت غذایی در آینده را احساس می‌کنید، هرچقدر که جا دارید، غذا بخورید.

فرصت آخر. تجربه مشابهی هنگام خوردن غذایی خوشمزه در خانهٔ دوستی یا چشیدن شیرینی‌هایی که به‌عنوان هدیه فرستاده شده‌اند پیش می‌آید. این تصور که این تنها فرصت شما برای خوردن این غذاهاست، شما را برای خوردن همه آن به پیش می‌راند.

چشم‌انتظار محدودیت غذایی بودن. برای بسیاری از کسانی که رژیم دارند، تنها انتظار شروع یک برنامهٔ غذایی دیگر با غذاهای غیرمجاز کافی است تا باعث جشن خداحافظی با غذا یا زیادخوردن غذاهای غیرمجاز در آن‌ها شود. مطالعه‌ای بر روی دوست‌داران شکلات این موضوع را نشان می‌دهد. هنگامی‌که به علاقه‌مندان به شکلات گفته شد که از خوردن شکلات موردعلاقهٔ خود برای یک دورهٔ سه‌هفته‌ای منع خواهند شد، مصرف شکلات آن‌ها قبل و بعد از دوره محدودیت افزایش یافت[1]. در یک پژوهش مشابه در مورد جذابیت غذای ممنوعه، پژوهش‌گری به گروهی از کودکان گفت که می‌توانند هر تعداد که می‌خواهند از آب‌نبات‌های زردرنگ M&M بخورند. اما قرار بود قرمزها را نخورند (همان آب‌نبات‌ها، فقط در رنگ متفاوت). حدس بزنید کدام آب‌نبات بیشتر خورده شد؟ قرمزها![2]

1. Keeler et al. 2015
2. Jansen et al. 2007

رژیم‌گرفتن چگونه امکان‌پذیر است؟

اگـر پـس زدن محرومیـت غذایـی این‌قـدر قدرتمنـد اسـت، بـه راسـتی رژیم‌گیرنـدگان با این شـرایط چگونه رژیـم می‌گیرند؟ آیا نیروهای زیسـتی و روانـی آن‌هـا خیلـی تاثیر نمی‌گـذارد؟ رژیم‌گیرنـدگان همیشـگی با تغییر همزمان چارچوب فکری و پاسـخگویی به سـرنخ‌های درونی خود سـازگار می‌شـوند. این سـازگاری به‌عنوان *غذاخوردن مهارشـده*[1] شـناخته می‌شـود. متأسـفانه، ایـن تغییرات بـه ضرر آن‌ها عمل می‌کنـد. در درازمدت پس زدن محرومیت غذایی همچنان غلبه می‌کند.

خورندگان مهار شده، دراصل رژیم‌گیرنده‌هایی دائمی‌اند که گرفتار رژیم غذایی و کنترل وزن شده‌اند. برای اینکه غذاخوردن خود را تحت کنترل داشته باشـند، به‌جـای گـوش‌دادن به بدن خـود، قوانینـی را وضع می‌کننـد که نحوهٔ غذاخوردن را به آن‌ها دیکته کند. آن‌ها فراموش می‌کنند به گرسنگی خود ارج بنهند و درعوض محاسبه می‌کنند که چه چیزی بخورند و غذاها را با توجه به ترمز ذهنی خود انتخاب می‌کنند و نیازهای بدن خود را حدس می‌زنند. به‌نظر می‌رسد تا زمانی که یکی از قوانین خاص آن‌ها نقض نشود، غذاخوردن آن‌ها خوب است. هنگامی‌که یک قانون نقض می‌شود، محدودیت‌های آن‌ها نیز از بین می‌رود و پرخوری آغاز می‌شـود. پژوهش‌گران برجستهٔ این حوزه، جانت پولیـوی و سـی. پیتـر هرمان، هـردو دارای مدرک دکتـرا از دانشـگاه تورنتو، از اصطلاح *اثر چه کوفتی!*[2] برای توصیف آن اسـتفاده کرده‌اند، و این اصطلاحی اسـت که اکثـر مراجعان ما بیشـتر از اصطلاح «غذاخوردن مهار شـده» با آن ارتباط دارند! اینجا معنی اصطلاحی آن را در غذاخوردن می‌آوریم:

- لحظه‌ای که یک غذای غیرمجاز خورده می‌شود، پرخوری صورت می‌گیرد.

1. restrained eating
2. *what-the-hell effect*

- لحظه‌ای که از سطح کالری موردنیاز خود فراتر بروید، پرخوری اتفاق می‌افتد.
- صرفاً تصور نقض یک قانون غذایی یا خوردن غذای غیرمجاز باعث پرخوری می‌شود.

مطالعات مربوط به غذاخوردن مهارشده

مطالعات انجام‌شده بر روی خورندگان مهار شده دریچه‌های روان‌شناختی زیادی را به دنیای رژیم غذایی باز کرده است. آن‌ها نشان می‌دهند که مجرمانه جلوه دادن خوردن غذاهای خاص چقدر می‌تواند بی‌اثر باشد و چگونه شما را برای پرخوری آماده می‌کند. اکثر مطالعات در مورد مهار کردن این اصلی‌ترین دستورالعمل را دنبال می‌کنند:

آزمونک ده‌سؤالی کوتاهی به‌نام آزمون مهارشدگی داده می‌شود تا مشخص شود خورندگان مهار شده چه کسانی‌اند. سؤالات شامل دفعات رژیم غذایی، سابقهٔ کاهش و افزایش وزن، بالا و پایین رفتن وزن در طول هفته، تأثیر عاطفی اُفت و خیز وزن، تأثیر «دیگران» بر غذاخوردن، تفکر وسواسی در مورد غذا، و احساس گناه در مورد غذاخوردن است. سپس، یک غذای اولیه داده می‌شود، به این معنی که اشخاص قبل از شروع آزمایش واقعی غذا می‌خوردند. غذای اولیه مقدار مشخص شده‌ای از غذاست و معمولاً سیستمی برای مشاهدهٔ واکنش رژیم‌گیرندگان در مقابل افراد غیررژیم‌گیرنده در موقعیت‌های مختلف غذاخوردن است. سپس آزمایش «واقعی» آغاز می‌شود. در اینجا به چند مطالعهٔ ویژه و مهم در مورد غذاخورهای خویشتن‌دار اشاره شده است:

بازی‌های روانی: اثر تنظیم متقابل. یکی از مطالعات کلاسیک بر روی ۵۷ دانشجوی دختر در دانشگاه نورث وسترن بود. دانشجویان فکر می‌کردند که هدف از این پژوهش ارزیابی طعم چند نمونه بستنی است. اما

این پژوهش می‌خواست تعیین کند که چگونه تفکر رژیمی ممکن است بر غذاخوردن بعد از خوردن میلک شیک تأثیر بگذارد. زنان به‌طور تصادفی بر اساس تعدادی میلک شیک‌های ۲۲۷ گرمی به سه گروه (هیچ، یک، و دو شیک) تقسیم شدند. پس از خوردن شیک‌ها، از آن‌ها خواسته شد تا سه طعم بستنی را بچشند و به آن‌ها امتیاز دهند. به آن‌ها اجازه داده شد تا هراندازه که می‌خواهند بستنی بخورند و برای محافظت در برابر خودآگاهی «آزمایش طعم» به طور خصوصی انجام شد. پژوهش‌گران کاری کردند که بستنی زیادی تهیه شود تا کم‌شدن بستنی‌ها به‌چشم نیاید!

چیزی که اتفاق افتاد این بود. افرادی که رژیمی نداشتند به‌طور طبیعی غذاخوردن خود را تنظیم می‌کردند. آن‌ها، به‌نسبت مقدار میلک شیک‌های مصرفی، بستنی کمتری می‌خوردند. بااین‌حال، رژیم‌گیرندگان رفتاری قابل‌توجه و متضاد داشتند. کسانی که دو میلک شیک نوشیدند بیشترین بستنی را خوردند که یک اثر تنظیم متقابل بود. پژوهش‌گران به این نتیجه رسیدند که وادارکردن رژیم‌گیرندگان به پرخوری یا «ترک رژیم غذایی» آن‌ها باعث می‌شود که آن‌ها از مهار غذایی خود خلاص شوند. با حذف مهار شدگی، محدودیت حذف شد و رژیم‌گیرندگان در خوردن بستنی زیاده‌روی کردند.

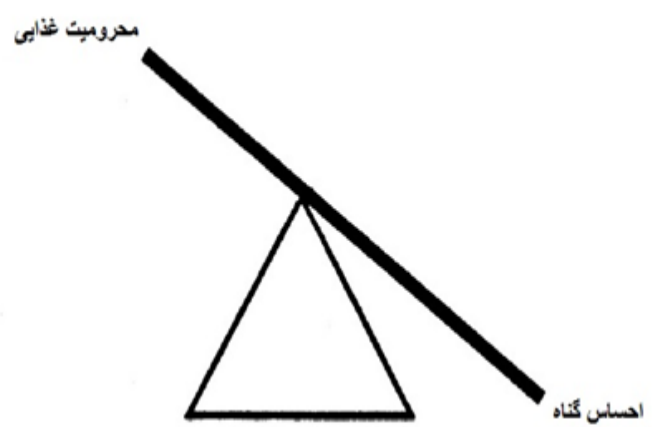
ادراک بر غذاخوردن تأثیر می‌گذارد. پژوهش مشابه دیگری این مفهوم را مورد بررسی قرار داد که رژیم‌گیرندگان چگونه به کالری پی می‌برند. به همهٔ افراد میان‌وعده‌های پودینگ شکلاتی با تفاوت قابل‌توجه در کالری آن‌ها داده شد. به یک گروه یک پودینگ پرکالری و به گروه دیگر یک پودینگ کم‌کالری داده شد. اما در هریک از این گروه‌ها به نیمی از افراد گفته شد که پودینگ پرکالری است و به نیمی از افراد گفته شد که کالری آن کم است. سپس، از افراد آزمون طعم کاذب گرفته شد. رژیم‌گیرندگانی که فکر می‌کردند پودینگ پرکالری است، از رژیم‌گیرندگانی که فکر می‌کردند پودینگ کم‌کالری است، ۶۱ درصد بیشتر پودینگ خوردند! این مطالعه

نشـان می‌دهد که افـکار و ادراکات چقدر می‌توانند بـر رفتار غذاخوردن اثر داشته باشند. و باز هم دوباره زمانی‌که رژیم‌گیرنده «رژیمش را خراب کرد» (چه واقعی و چه ساختگی)، پرخوری اتفاق افتاد.

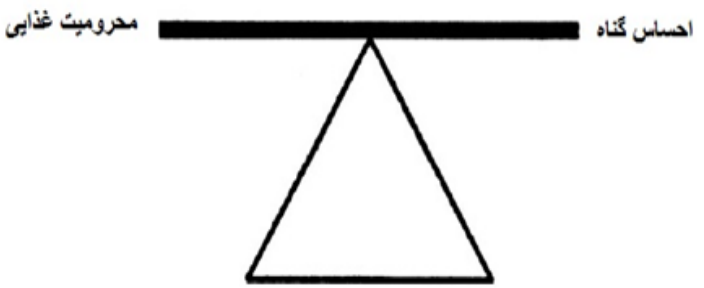
سندرم الاکلنگ: احساس گناه در مقابل محرومیت

هرچـه مـدت طولانی‌تـری مصرف مـواد غذایـی غیرمجـاز باشـند، غذاها وسوسـه‌انگیزتر می‌شـوند. در نتیجـه خـوردن ایـن غذاهـای «غیرمجـاز» احسـاس گناهی ناگزیر را برای اکثر افرادی که رژیم دارند به‌همراه دارد. و با افزایش احساس گناه، مقدار غذای دریافتی نیز افزایش می‌یابد. هرچه بیشتر بـا رژیم‌گرفتـن از غذاهای خاص محـروم شـوید، عکس‌العمل محرومیت غذایـی بیشـتر می‌شـود. ما همیشـه ایـن داسـتان را می‌بینیم و آن را سـندرم الاکلنگ می‌نامیم.

وقتـی صحبـت از رژیم‌گرفتن می‌شـود، احسـاس محرومیـت و گناه به شـیوه‌ای مخالف عمل می‌کنند. مثل دو بچـه روی الاکلنگ»چیزی که بالا می‌رود ناگزیر پایین می‌آید»

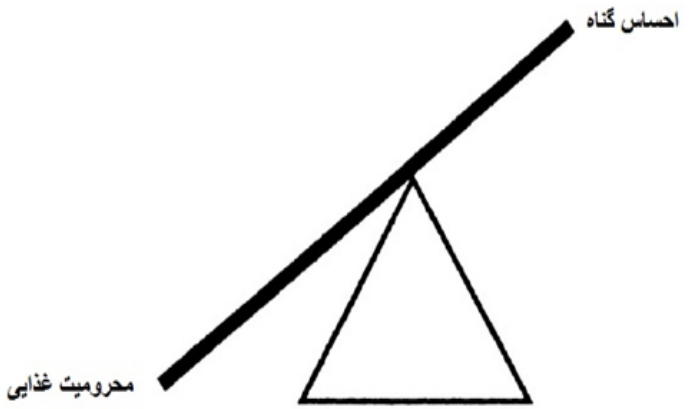


هنگام رژیم‌گرفتن، با ممنوع کردن غذاهایی که از خوردن آن‌ها لذت می‌برید محرومیت غذایی بیشتر و بیشتر می‌شود. در همین حال، به‌طور هم‌زمان، احساس گناه کاهش می‌یابد؛ زیرا شما هیچ غذای «بدی» نخورده‌اید. اما بالارفتن الاکلنگ هم حدی دارد. وقتی‌که نتوانید حتی یک وعدهٔ غذایی دیگر، چه برسد به یک روز دیگر محدودیت غذایی، طاقت بیاورید محرومیت غذایی به نهایت خود رسیده است. در همین حال، احساس گناه در کمترین حد خود است؛ زیرا شما هیچ غذای غیرمجازی نخورده‌اید. شما «خوب» بوده‌اید. ازآنجایی‌که هیچ احساس گناهی ندارید، می‌توانید به برخی از غذاهای ممنوعه اجازهٔ ورود به زندگی خود را بدهید و می‌توانید احساسات اولیهٔ گناه را که این غذاها ایجاد می‌کنند تحمل کنید. با خوردن اولین غذای ممنوعه، احساس گناه می‌کنید. این احساس گناه حس «بد»»بودن در شما ایجاد می‌کند که شما را به‌سمت غذای بیشتر (اثر چه کوفتی) همراه بااحساس گناه سوق می‌دهد. حالا الاکلنگ به مسابقه طناب‌کشی تبدیل می‌شود:



پس از مدتی، احساس گناه همچنان و پشت‌سرهم به‌وجود می‌آید و محرومیت غذایی کم کم فروکش می‌کند. با گذشت روزها، نسبت به

زیرپاگذاشتن قوانین رژیم غذایی خود احساس بدتری می‌کنید و احساس گناه به نهایت خود می‌رسد. احساس محرومیت غذایی تقریباً وجود ندارد؛ زیرا شما تمام غذاهای غیرمجاز در رژیم غذایی را مصرف کرده‌اید. اکنون الاکلنگ مانند نمودار زیر است:



در این مرحله، هر مرتبه که از یک رژیم غذایی به‌سمت پرخوری می‌روید سندرم تکرار می‌شود، بالا و پایین، بالا و پایین. تنها راه پیاده‌شدن از این الاکلنگ کم‌کردن و رهاکردن محرومیت غذایی است. درست مثل وقتی‌که یکی از بچه‌ها تصمیم می‌گیرد از الاکلنگ پایین بیاید، دیگری مجبور می‌شود بازی را تمام کند. وقتی‌که محرومیت غذایی را تمام نمی‌کنید، هم‌زمان احساس گناه نخواهید داشت! با صادرکردن مجوز غذاخوردن برای خود، به بازی بی‌نتیجهٔ الاکلنگ پایان می‌دهید.

راه حل: اجازه بی‌قید و شرط برای غذاخوردن

راه حل پایان دادن به الگوی مهار کردن و بازگشت به پرخوری پس از آن این است که به خودتان اجازهٔ غذاخوردن *بی‌قید و شرط* بدهید. این یعنی:

- کنار گذاشتن این پیش داوری که برخی غذاها «خوب» و برخی دیگر «بد» هستند. هیچ غذایی این قدرت را ندارد که شما را سالم کند یا نکند.
- خوردن آنچه شما *واقعاً* می‌خواهید. بله آنچه شما می‌خواهید.
- خوردن بدون کفاره اجباری «خب، من می‌توانم الان چیزکیک بخورم، اما فردا رژیم می‌گیرم.» این نوع معامله‌های غذایی شخصی، بی‌قید و شرط نیستند.

وقتی واقعاً انتخاب‌های غذایی آزاد و بدون هیچ گونه هدف پنهانی برای ایجاد محدودیت غذایی در آینده داشته باشید، ضرورت پرخوری را از بین می‌برید. بااین‌حال، برای اکثر مراجعان ما این موضوع دورنمایی نگران‌کننده و حتی ترسناک‌تر از ایدهٔ اولیهٔ کنارگذاشتن رژیم‌های غذایی است.

فرآیند آشتی

آشتی با غذا یعنی به همهٔ غذاها اجازه بدهید به دنیای خوردنی‌های شما وارد شوند؛ به‌طوری‌که انتخاب شکلات از نظر احساسی با انتخاب هلو برابری کند. همچنین به این معنی است که انتخاب‌های غذایی شما بازتابی از شخصیت شما یا اصول اخلاقی نیستند. هرچند که طی سال‌ها بسیاری از متخصصان حوزه سلامت بر سر اینکه هیچ غذای غیرمجازی وجود نداشته باشد توافق کرده‌اند، فقط شمار خیلی اندکی از آن‌ها بر سر حرف خود مانده‌اند و می‌گویند که هرچه می‌خواهید بخورید. در نهایت محدودیت غذایی اجتناب‌ناپذیر است. و دانستن اینکه محدودیت غذایی وجود دارد همچنان می‌تواند هوس غذایی ایجاد کند، پس بهتر است همین حالا آن غذا را بخورید!

جالب این که وقتی واقعاً بدانید که می‌توانید هرچه می‌خواهید بخورید، شـدت غذاخوردن بسـیار کاهش می‌یابد. مؤثرترین راه برای القای این باور تجربهٔ خوردن همان غذاهایی است که ممنوع کرده‌اید! بدیهی است که شما می‌توانید خوردن این غذاها را «کنترل» کنید، یا بهتر اسـت بگوییم که آن‌ها هیـچ اثـر جادویی بر شـما یا «قدرت ارادهٔ» شـما ندارند. برخـلاف انتظار، بسیاری از مراجعان ما متوجه می‌شوند که غذاهایی را که ممنوع کرده بودند و هوس می‌کردند، پس‌ازآنکه آزادانه می‌خورند، دیگر هوس نمی‌کنند. بارها و بارها، ما داسـتان‌هایی می‌شـنویم که چگونه وقتی واقعاً به آن‌ها اجازه داده شـد غذاهای خاصی را بخورند، در کمال تعجب، متوجه شـدند که واقعاً از ابتدا آن غذاها را دوسـت نداشتند! برای مثال، مولی از کیک‌های تولد قنادی لـذت می‌بـرد، اما سـعی می‌کـرد آن‌ها را نخـورد. بااین‌حـال، او در نهایت، به‌ویژه در مهمانی، تسلیم می‌شد و دو یا چند برش کیک می‌خورد. اما وقتی تصمیـم گرفـت با غذا آشـتی کند و برای خـوردن کیک «مجوز رسـمی» از مـا گرفت، فهمید که به خوردن بیشـتر کیک‌های تولـد قنادی میلی ندارد. او همیشـه آن‌هـا را اغلـب پنهانـی و چنان باعجلـه بلعیده بود کـه متوجه طعم و بافـت واقعـی کیک نشـده بود! مولی بـا مجوز تازه‌اش برای چشـیدن طعم کیک‌ها وقت گذاشـت (چه در خانه‌اش و چه در مهمانی). او اغلب متوجه می‌شـد کـه کیک‌هـا مانده یـا بی‌مزه‌انـد و حتی یک بـرش از کیـک را تمام نمی‌کرد، چه رسـد به اینکه به‌دنبال برش‌های بیشـتر کیک برود. نتیجه اینکه مولی با کیک‌هایی که درجه‌یک نبودند راضی نمی‌شـود. او اکنون اغلب در مهمانی‌هـا کیـک را رد می‌کند، به این دلیل که می‌خواهـد رد کند، نه به این دلیل که کشته راه رژیم‌گرفتن است!

آنی تجربه مشـابهی در مورد چشـیدن طعم داشـت. تعهد او برای آشتی کردن با غذا میل شـدیدی را برای حس مزه‌هایی در وجود او شـعله‌ور کرده بـود که به‌دلیـل مهار کردن غذا خوردن آن‌ها را در ذهـن خود دفن کرده بود.

آنی به خود مجوز بی‌قید و شرط داد که غذاهای غیرمجاز را به همهٔ غذاهای دیگـر ترجیـح دهـد و آن‌هـا را یکی‌یکـی و روزهـای مختلف امتحـان کند. آنی مرحلهٔ آبنبات شـیرین‌بیان قرمز، مرحلهٔ شـیرینی مربایی، و مرحلهٔ پورهٔ سـیب‌زمینی را از سـر گذرانـد. در مدتی کـه در میانهٔ هر مرحلـه بود غذای موردعلاقـه‌اش را با نهایت شـوق و ذوق می‌خـورد. در مورد برخی از غذاها متوجه شد که چند هفته طول می‌کشد تا هوس به اوج خودش برسد و سپس به‌آرامی کاهش می‌یابد. برای سایر غذاها مدت زمان بیشتری طول می‌کشید و برای برخی از غذاها متوجه شد که طعم آن‌ها به‌اندازهٔ نصف آن چیزی که تصور می‌کرد هم خوب نیست.

در کمال تعجب (و خوشـحالی)، آنی متوجه شـد که، به‌محض تکمیل مرحله آزادی برای غذایی خاص، هوس آن غذا از بین رفته اسـت و به‌ندرت به آن غذا فکر کرده اسـت، گاهی هم اصلاً هوس دوباره آن غذا به سـرغش نمی‌آیـد! رفـع محرومیت غذایی آنـی کیفیت جذاب غذاهـا را کاهش داد و درعوض دیدگاه منطقی در مورد آن‌ها به او داد.

ترس‌هایی که مانع پیشرفت شما می‌شوند

حتـی مراجعانـی که آمادهٔ کنارگذاشـتن رژیم هسـتند در برابر خـوردن آنچه واقعـاً تمایل دارند مقاومت زیادی می‌کنند. آن‌ها وحشـت‌زده‌اند. اگرچه از اینکـه یاد بگیرند به گرسـنگی خود ارج بنهند احسـاس راحتی می‌کنند، اما وقتی در مورد مجوز بی‌قید و شرط برای خوردن آنچه دوست دارند صحبت می‌کنیم، آماده‌اند که به چاک بزنند!

اگـر آدم‌هـا اینقـدر از رسـیدن بـه ایـن قسـمت از فرآینـد غذاخـوردن غریزی می‌ترسـند، چرا ما اصرار داریم که این موضوع باید بررسـی شـود؟ به‌رسمیت‌شـناختن غـذا گام مهمـی در تغییـر رابطـهٔ شـما با غذاسـت. این موضوع شما را آزاد می‌کند تا به نشانه‌های درونی غذاخوردن خود که توسط

افکار منفی و احساس گناه در مورد غذاخوردن سرکوب شده‌اند پاسخ دهید. وقتی واقعاً باور نداشته باشید که می‌توانید هر غذایی را که دوست دارید بخورید، همچنان احساس محرومیت غذایی می‌کنید، در نهایت پرخوری می‌کنید و مانع احساس رضایت خود از غذاخوردن می‌شوید. وقتی سیر نشوید، در جستجوی غذای بیشتر پرسه می‌زنید! وقتی می‌دانید که غذا هست و مجاز است، روزبه‌روز، خوردن آن بی‌اهمیت‌تر می‌شود و غذا قدرت خود را از دست می‌دهد.

به‌رغم آگاهی از اینکه محرومیت غذایی منجر به خوردن غذا می‌شود، بسیاری از مردم به‌دلیل موانع احتمالی زیر از آشتی‌کردن با غذا تا حدی نگران‌اند.

من از غذاخوردن دست نمی‌کشم

در ابتدا، ممکن است ترس زیادی داشته باشید که مبادا از خوردن غذای غیرمجاز موردعلاقه‌تان دست نکشید. فقط به‌یاد داشته باشید که وقتی بدانید غذاهای غیرمجاز قبلی همیشه مجاز خواهند بود، در نتیجه ضرورتِ خوردن غذای زیاد از بین می‌رود. همچنین، مطالعات نشان می‌دهد که مردم از خوردن یک نوع غذا خسته می‌شوند که به آن خوپذیری می‌گویند. مطالعات عادی‌سازی نشان داده است که هرچه فرد بیشتر درمعرض یک غذای خاص قرار گیرد جذابیت آن غذا کمتر می‌شود. درواقع، ممکن است قبلاً شاهد این نوع غذاخوردن در افراد دیگر بوده باشید. به‌عنوان مثال، بوفه‌های غذایی که هرچه بخواهید می‌توانید بخورید را در مراکز تفریحی محبوب مانند لاس‌وگاس مشاهده کنید. در روز اول، مردم معمولاً بشقاب‌های خود را پر می‌کنند و سه یا چهار دسر می‌خورند. باوجوداین، روزهای آخر، آن‌ها غذای خود را انتخابی برمی‌دارند. تازگی غذاها از بین رفته است و آن‌ها می‌دانند که غذای زیادی وجود دارد.

وقتی من (اِولین تریبول) روی یک کتاب آشپزی با دویست دستور غذایی کار می‌کردم، تمام خانوادهٔ من با اثر خوپذیری روبه‌رو شدند. اگرچه من سالادها، پیش‌غذاها، یا خوراک‌ها را امتحان می‌کردم، در نهایت از خوردن یک نوع غذا خسته شدیم. این موضوع به‌ویژه هنگام تدوین فصل دسر مشخص بود. نه‌تنها از خوردن شیرینی خسته شدیم، بلکه یکی از اعضای خانواده تا به امروز هم چشم دیدن کیک وارونهٔ آناناس را که زمانی موردعلاقه‌اش بود ندارد! من قبل از اینکه تصمیم بگیرم از دستور تهیهٔ آن کیک صرف‌نظر کنم، حداقل هشت مرتبه آن کیک را درست کردم.

تنها راهی که به این باور خواهید رسید که می‌توانید از غذاخوردن دست بکشید این است که آن را تجربه کنید و واقعاً غذا بخورید. به همین دلیل است که ما عاشق کلمهٔ «فرآیند» هستیم. این کلمه در مورد دانش غذا نیست، بلکه بازسازی تجربیات غذاخوردن است. شما نمی‌توانید از طریق دانش تجربه داشته باشید. درعوض، شما باید لقمه به لقمهٔ غذا را امتحان کنید. در غیر این صورت، این کار مانند تلاش برای یادگیری نحوهٔ نواختن گیتار با خواندن کتابی در مورد تئوری موسیقی است. شما ممکن است جزئیات نواختن را درک کنید، اما تنها پس از تمرین و تلاش شخصی در کلنجاررفتن با تارها نحوهٔ نواختن را واقعاً خواهید آموخت. و هرچه بیشتر تمرین کنید، اعتمادبه‌نفس بیشتری خواهید داشت.

گاهی اوقات افراد از ترس خود در مورد اعتیاد به غذا حرف می‌زنند. دلایل زیادی به غیر از اعتیاد وجود دارد که می‌تواند خصلت مفید غذاخوردن را توضیح دهد

شبه مجوز: من قبلاً امتحانش کرده‌ام

بسیاری از مراجعان ما بازگو می‌کنند که وقتی به خود «اجازه می‌دهند» غذاهای غیرمجاز خاصی را بخورند، همچنان زیاده‌روی می‌کنند و احساس

می‌کنند که کنترل ندارند. اما برای اکثر افراد این غذاها هرگز مجوز بی‌قید و شـرط نداشته‌اند، بلکه فقط به آن‌ها شبه مجوز داده شده است. این غذاهای غیرمجـاز درواقـع با احسـاس نقض موقـت قوانین یا با صـدای ضعیفی که می‌گفت: «شما نباید می‌خوردیش» خورده می‌شدند. لحظه‌ای که غذا روی زبان قرار می‌گرفت، احسـاس گناه و پشـیمانی در درون جریان می‌یافت و با ایـن احساسـات این باور به‌وجود می‌آمـد که در آینده ایـن غذاها را محدود کنیم و فردا با «درسـت غذاخوردن» این زیاده‌روی را جبران کنیم. اگرچه از نظـر جسـمانی غذا را می‌خوردند، از نظر احساسـی خـود را از خوردن غذا در آینـده محروم می‌کردند. بنابراین، چرخه تداوم می‌یافت. شـبه مجوز کار نمی‌کند و تنها توهم است. ممکن است دهان شما درحال خوردن باشد، اما ذهن شما می‌گوید: «نباید»، ذهن شما همچنان رژیم گرفته است.

پیشگویی خودانجام

گاهـی اوقـات فقط تصور اینکه شـما پرخـوری خواهید کرد کافی اسـت تا شـما واقعاً پرخوری کنید. کارولین درابتدا اعتقاد قوی داشـت که آرد سـفید باعث پرخوری او می‌شود. او معتقد بود که حتی یک لقمه نان‌شیرینی باعث پرخوری می‌شـود و می‌شـد! کارولین نوعی پیشـگویی خودانجـام می‌کرد. به‌دلیل فرهنگ رژیم‌گرفتن، او «می‌دانست» این غذاها «چاق‌کننده» هستند، «می‌دانسـت» که پرخوری می‌کند و می‌ترسید که وزنش اضافه شود. هر بار که تسـلیم هوس خوردن نان سـفید می‌شـد، از ته قلب به خود می‌گفت این آخرین‌بـار خواهد بود. البته افکار و احساسـات مرتبط با محرومیت غذایی در کنار حس بدبودن، او را از کنترل خارج می‌کردند.

زمان زیادی طول کشـید تا کارولین به درسـتی توانست به خودش اجازه دهد که غذایی که آرد سـفید دارد بخورد اما حالا به‌ندرت در این نوع غذاها زیـاده‌روی می‌کنـد. حالا هـر از گاهی تصـوری زودگذر و قدیمـی از مهار

کردن از ذهنش می‌گذرد و او را دوباره به دنیای محدودیت می‌خواند. با این تصـور حس مقطعی خـارج از کنترل بودن هم به سـراغش می‌آید. اما حالا او بـه جای یک پاکت شـیرینی فقط چندتایی می‌خـورد و این اتفاق به جای هر هفته هر شـش ماه یک بار به سـراغش می‌آید. بروکلین به دلیل تجربیات مثبـت زیادی که از غذاهای حاوی آرد سـفید داشـته اسـت برایش راحت‌تر است که تفکرات مهار کننده‌اش را رها کند و با این غذاها آشتی باشد.

من سالم غذا نخواهم خورد

در برخـی مـوارد کـه پـس از طـی شـدن فرآیند آشـتی با غـذا، به افـراد حق انتخاب و دسترسی آزاد به انواع غذاها داده می‌شود، در نهایت آن‌ها مصرف غـذای خود را غالباً با غذاهای مغذی و کمی هم «غذای نمایشـی» متعادل می‌کنند. به‌عنوان متخصص تغذیه، ما همچنان برای تغذیه ارزش قائلیم و به آن احتـرام می‌گذاریم، امـا در این مرحله از فرآیند غذاخوردن غریزی تغذیه عامـل تعیین‌کننده نیسـت. اگر در ایـن وضعیت تغذیه اولویـت اصلی بود، فقط افکار محدودکنندهٔ شـما را تداوم می‌بخشـید. (سـال‌ها طول کشید تا با این موضوع کنار بیاییم و به همین دلیل اسـت که مسـائل مربوط به تغذیه در ادامـه در این کتاب خواهند آمد.) همان‌طور که در این فرآیند پیش می‌روید و همـهٔ غذاها کامـلاً مجازند، نشـانه‌های غریزیتـان به شـما راهنمایی‌های مناسـبی می‌دهند. با این وجود حـالا اگر در هر وعدهٔ غذایی امکان خوردن یک معجون بستنی داشته‌باشید، فکر می‌کنید پس از چه مدتی هوس خوردن چیزی کاملاً متضاد مانند سالاد یا یک‌تکه مرغ کبابی، داشته باشید؟

نداشتن اعتمادبه‌نفس

مانـع بزرگ آشـتی با غذا نداشـتن اعتمادبه‌نفس قوی اسـت. اکثـر مراجعان می‌گویند که از نظر فکری به ما و فلسفهٔ ما اعتماد دارند. آن‌ها واقعاً معتقدند

کـه این فلسـفه برای «دیگـر» مراجعان کارآمد بوده اسـت، اما به خودشـان بی‌اعتمادند و می‌ترسند که برای آن‌ها کارساز نباشد.

جالـب اسـت کـه فرآیند مجـوزدادن به خود بـرای غذاخـوردن درواقع مقدمه‌ای برای بازسـازی اعتماد شـما به غذا و به خودتان اسـت. هر تجربهٔ غذایـی مثبـت درابتدا ماننـد یک نخ ظریف اسـت. نخ‌ها ممکن اسـت کم باشند و بی‌اهمیت به‌نظر برسند، اما در نهایت یک رشته را تشکیل می‌دهند. رشـته‌ها به طناب‌های قوی تبدیل می‌شـوند و در نهایـت طناب‌ها پلی برای ایجاد اعتماد به غذا و به خودتان می‌سازند.

بتسی زمانی که برای اولین‌بار وارد مطب شد احساس ناامیدی می‌کرد. او چندیـن رژیـم غذایی بسـیار مهارکننده را پشت‌سـر گذاشـته بـود و حالا دوبـاره به‌شـکل غیرقابل‌کنترلی غـذا می‌خورد. پس از مـدت کوتاهی که به خـود مجـوز غذاخوردن داده بـود فهمید به‌جای سـه تا آب‌نبـات، فقط یک آب‌نبـات می‌خـورد کـه موفقیت بزرگـی بود. درابتـدا این تجربه‌ها جسـته و گریختـه بود و موفقیت‌های او با دوره‌های زیادی از رفتارهای پرخوری قطع و وصل می‌شد. اما بتسی به‌تدریج توانست موفقیت‌های به‌دست‌آمده‌اش را ببینـد و غذاخوردن غیرقابل‌کنترل او به‌تدریج ناپدید شـد. خیلی زود بتسـی کم کم اعتمادبه‌نفسش را، که به‌دلیل رژیم‌گرفتن از بین رفته بود، بازگرداند.

برای برخی، مسئلهٔ اعتماد حتی عمیق‌تر می‌شود. چندین پژوهش نشان داده‌انـد کـه تنظیم میزان مصرف غذا بر اسـاس تجربیـات اولیه غذا خوردن شکل می‌گیرد. اگر در کودکی والدینتان بدون توجه به سلیقه غذایی یا میزان گرسنگی شما کنترل غذاخوردن شما را در دست گرفته‌اند به‌سادگی این پیام را دریافت کرده‌اید که نمی‌توان به غذا اعتماد کرد.

سـارا ایـن وضعیـت را اثر فشـاری ـ کششـی توصیف می‌کنـد. مادرش درحالی‌که به سـارا در مورد وزنش فشـار می‌آورد، او را وادار می‌کرد که غذا بخـورد، یـا غـذا را از او دور می‌کـرد. به‌عنوان مثال، هنگام شـام مادر سـارا

حتی اگر سارا سیر شده بود او را مجبور می‌کرد که بشقابش را تمیز کند. سارا به‌یاد می‌آورد که چندین‌بار که از مدرسه به خانه می‌آمد و احساس گرسنگی می‌کرد، برای خوردن میان‌وعده سراغ یخچال می‌رفت. مادرش او را سرزنش می‌کرد که «نمیشه که تو گرسنه باشی» و نمی‌گذاشت غذا بخورد. درنتیجه، وقتی حواس مادرش نبود سارا دزدکی غذا می‌خورد. گرچه در این وقت دیگر گرسنگی سبک نبود، بلکه شدید شده بود. سارا در پاسخ به گرسنگی پرخوری می‌کرد و از پرخوری احساس گناه می‌کرد و از پنهان‌کردن غذا احساس شرم داشت. او به این باور رسیده بود که مادرش درست می‌گوید؛ نمی‌توان به او در مورد غذا اعتماد کرد. اشتباه بود!

تأثیر عمیقی را که اعتمادبه‌نفس می‌تواند داشته باشد دست‌کم نگیرید. اریک اریکسون[1]، روان‌کاو پیشگام در توسعهٔ انسانی، توضیح می‌دهد که اعتماد چقدر حیاتی است. طبق نظر اریکسون، همهٔ افراد باید در طول زندگی خود یک سری مراحل روانی اجتماعی را پشت‌سر بگذارند. اولین مرحلهٔ رشد با اعتماد اولیه سر و کار دارد. در طول هر مرحله موضوع یا بحران مهمی وجود دارد که خود را نشان می‌دهد و باید حل شود. اگر این کار به‌خوبی انجام نشود، فرد تا بزرگسالی با آن دست و پنجه نرم می‌کند. اگر در این مرحله غذا به میدان نبرد تبدیل شود، توانایی اعتماد به خوتان در مورد غذا خدشه‌دار می‌شود. اگر پدر و مادرتان یا پزشکتان برای شما رژیم غذایی در نظر بگیرند، پیام «در مورد إذا به تو نمیشه اعتماد کرد» تشدید می‌شود. به‌عنوان یک بزرگسال، حتی اگر تا جایی که امکان دارد تلاش کنید، همچنان به خودتان اعتماد ندارید. آن کودک هنوز هم می‌تواند در درون شما زندگی کند و شما را از اینکه به خود مجوز غذاخوردن بی‌قید و شرط بدهید بترساند.

خوش‌بختانه، اریکسون باور خوش‌بینانه‌ای داشت که بحران‌های دوران

1. Erik Erikson

کودکی را می‌توان بعداً در هر زمانی از زندگی حل کرد. اگر با آشتی با غذا دوباره افسار نشانه‌های غذایی خود را به‌دست بگیرید، می‌توانید یکی از اساسی‌ترین مسائل اعتماد را بهبود بخشید و رابطهٔ سالم‌تری با غذا داشته باشید.

پنج مرحله برای آشتی با غذا

هنگام خواندن این مراحل، به‌خاطر داشته باشید که بهتر است با سرعتی پیش بروید که احساس راحتی می‌کنید. نیازی نیست که با رفتن به خواربارفروشی و خرید تک‌تک خوراکی‌های غیرمجاز خودتان را به هم بریزید، می‌فهمیم که این کار قدمی بسیار نه لزوماً بسیار بزرگ است. ایجاد اعتماد در شما زمان می‌برد. قبل از ادامه، لطفاً مطمئن شوید که دائماً به گرسنگی خود ارج می‌نهید. انسان حریص به غذا بی‌شک، صرف نظر از اهدافش، دوباره به غذا خوردن اولیه خودش روی می‌آورد.

۱. به غذاهایی که برای شما جذاب‌اند توجه کنید و فهرستی از آن‌ها تهیه کنید.
۲. غذاهایی را که واقعاً می‌خورید علامت بزنید، سپس دور مابقی غذاهایی که محروم شده‌اید، خط بکشید.
۳. به خود اجازه دهید یک غذای غیرمجاز از لیست خود بخورید، سپس به بازار بروید و این غذا را بخرید یا در رستوران سفارش دهید.
۴. با خودتان چک کنید تا ببینید آیا طعم غذا به همان خوبی است که تصور می‌کردید یا خیر. اگر متوجه شدید که واقعاً آن را دوست دارید، همچنان به خودتان اجازهٔ خرید یا سفارش آن غذا را بدهید.
۵. اطمینان پیدا کنید که به‌اندازهٔ کافی از آن غذا در آشپزخانهٔ خود دارید تا بدانید که در صورت میل به آن، غذا هست. اگر این کار خیلی ترسناک به‌نظر می‌رسد، به رستوران بروید و هر دفعه که دوست دارید این غذای خاص را سفارش دهید.

هنگامی‌که با یک غذا آشتی کردید، به فهرست خود ادامه دهید تا زمانی که همهٔ غذاها امتحان، ارزیابی، و مجاز شوند. ما متوجه شده‌ایم

که اگر فهرست شما بسیار طولانی است، که ممکن است باشد، لازم نیست تک‌تک غذاهای فهرست‌شده را امتحان کنید. درعوض، مهم این است که این روند را تا زمانی ادامه دهید که واقعاً بدانید می‌توانید آنچه را که می‌خواهید بخورید. به نقطه‌ای خواهید رسید که لزومی ندارد «سند و مدرک» را با غذا خوردن تجربه کنید.

اگر همین حالا این که از پس این قدم‌ها بربیایید به نظرتان دشوار است، نگران نباشید. شاید بتوانید فرمان آتش‌بس بدهید، اشکالی ندارد، برای خودش پیشرفتی است. فصل بعدی ابزارهایی را در اختیار شما قرار می‌دهد که به شما کمک می‌کنند غذاخوردنتان را سروسامان دهید. همان‌طور که خیلی از پیمان‌های صلح مستلزم تیمی از مذاکره‌کنندگان و زمان است، فصل بعدی به شما کمک می‌کند تا متحدان قدرتمندی را پیدا کنید تا به حفظ آشتی با غذا کمک کنند.

مراقب تلهٔ «من می‌توانم هرچه دلم می‌خواهد، هر چقدر که دلم می‌خواهد، هر زمان که دلم می‌خواهد بخورم» باشید

این تصور یا تله، درواقع پیش فرض غذاخوردن غریزی را تحریف می‌کند. آری، با غذا آشتی کن و آنچه برایت خوشایند است را میل کن. بله این آزادی را به خودتان بدهید که بی‌قید و شرط غذا بخورید و به‌اندازه‌ای که برای رفع نیاز بدنتان احتیاج دارید غذا بخورید. اما ممکن است غذاخوردن در هر زمان که هوس می‌کنید، بدون درنظرگرفتن گرسنگی و سیری، تجربهٔ خوشایندی نباشد و همچنین ممکن است باعث ناراحتی جسمی شود. هماهنگی با سرنخ‌های سیری بدن شما بخش مهمی از این فرآیند است.

واکنش خوپذیری توضیح می‌دهد که چرا غذاها با درمعرض دید بودن، کمتر وسوسه‌انگیز می‌شوند

یکی از دلایلی که داشتن مجوز بی‌قید و شرط برای غذاخوردن مهم است، واکنش خوپذیری است. خوپذیری می‌گوید که چرا ما به‌سرعت با یک تجربهٔ مکرر سازگار می‌شویم و در نتیجه هر بار لذت کمتری می‌بریم. این موضوع پدیده‌ای کلی است که در بسیاری از موقعیت‌ها ایجاد می‌شود؛ مانند زمانی‌که یک ماشین جدید می‌خرید. درابتدا، فوق‌العاده هیجان‌انگیز است، اما پس‌ازآن، تازگی از بین می‌رود. یا وقتی اولین‌بار از کسی می‌شنوید «دوستت دارم». شگفت‌انگیز است، اما پس‌ازآن تبدیل به یک امر عادی و حتی قابل‌انتظار می‌شود. دانیل گیلبرت، روان‌شناس و نویسنده، خوپذیری را این‌گونه توصیف می‌کند: «چیزهای شگفت‌انگیز به‌ویژه در اولین‌باری که اتفاق می‌افتند، شگفت‌انگیزند، اما شگفتی آن‌ها با تکرار کاهش می‌یابد.»[1]

خوپذیری نیز یکی از دلایلی است که باعث می‌شود باقیماندهٔ غذا، به‌خصوص در روزهای دوم و سوم، جذابیت کمتری داشته باشد. وقتی یک غذا را بارها و بارها می‌خورید، به‌سادگی جذابیت خود را از دست می‌دهد. مطالعات زیادی در مورد خوپذیری غذا وجود دارد که نشان می‌دهد مردم به غذاهای مختلفی مانند پیتزا، شکلات، و چیپس سیب‌زمینی خو می‌کنند.[2] دانشمندان خوپذیری غذا را نوعی یادگیری عصبی زیستی توصیف می‌کنند که در آن خوردن مکرر همان غذا باعث کاهش پاسخ‌های رفتاری و جسمانی می‌شود[3].

مطالعات، همچنین، نشان می‌دهند که واکنش خوپذیری با خوردن غذاهای جدید و استرس و عدم تمرکز به تأخیر می‌افتد. این موضوع به‌ویژه به ضرر رژیم‌گیرندگان دائمی عمل می‌کند. رژیم‌گرفتن تازگی و مطلوبیت غذاهای غیرمجاز را افزایش می‌دهد. زمانی‌که رژیم‌گیرندگان دائمی رژیم خود را کنار می‌گذارند، اغلب به‌دلیل نبود واکنش خوپذیری غذاهای غیرمجاز زیادی را می‌خورند. وقتی واکنش خوپذیری حداقلی را با ترس از اینکه هرگز نتوانید یک غذای خاص را بخورید ترکیب کنید، این کار می‌تواند به نیروی قدرتمندی برای پرخوری تبدیل شود که ما آن را خوردن شام آخر می‌نامیم. خسته‌شدن از خوردن غذایی که فکر می‌کنید ممکن است دیگر هرگز نخورید مشکل است!

1. Gilbert 2006
2. Ernst 2002
3. Epstein 2009

هدف از داشـتن مجوز بی‌قید و شرط برای غذاخوردن «دل‌زدگی» یا خسته‌شدن از یک غذای خاص نیست بلکه تا حدی تجربهٔ خوپذیری است که در آن تازگی رو به افزایش غذای خاصی کمرنگ می‌شود.

یک مطالعهٔ جدید اولین شـواهد امیدوارکننده از خوپذیری غذایی طولانی‌مدت را ارائه کـرد[1]. بـه دو گروه از زنـان، به مدت پنج هفته، هر روز یک نوع غـذا همراه با وعده‌های غذایی داده شد. این کار باعث افزایش نرخ خوپذیری شد.

آیا واقعاً می‌توانید به غذا معتاد شوید؟

برآوردهـای پژوهشـی و توجـه رسـانه‌ها در مـورد «اعتیـاد بـه غـذا» زیـاد بوده اسـت. دانشـمندان کنجکاوند زیرا ناحیه‌ای از مغز (و ناقل‌های عصبی) دخیل در سـوءمصرف مواد در ازدست‌دادن کنترل هم نقش دارند. اما، به‌غیراز اعتیاد، موارد زیادی وجود دارد که می‌تواند بر خصلت مفید غذاخوردن دلالت کند.

بقای گونه‌ها. اعتقاد بر این است که این سیستم پاداش مغزی برای تضمین بقای انسان ضروری اسـت. این سیسـتم دربرگیرندهٔ مادهٔ شـیمیایی مغز، دوپامین، اسـت که باعث ایجاد احسـاس لذت و رفتار انگیزشـی می‌شود. درگیر بودن با فعالیت‌های ضروری بقا (مانند غذاخوردن و تولیدمثل) تجربهٔ احساسی خوب را ایجاد می‌کند.

گرسـنگی ارزش پـاداش را بـالا می‌بـرد. گرسـنگی به‌خودی‌خود از طریـق تحریک فعالیت‌هـای مرتبـط با دوپامین بیشـتر، ارزش پـاداش غذا را افزایـش می‌دهد. به‌عنوان مثال، اگر متوجه شـوید که گرسـنه‌اید، ممکن اسـت ناگهان به پختن یک غذا علاقه‌مند شوید و برای آن انگیزه پیدا کنید. رژیم‌گرفتن (که می‌تواند نوعی گرسنگی مزمن باشد) نیز این تأثیر را دارد.

شرطی‌سـازی پاولـوی. اثـر دوپامیـن را می‌توان به شرطی‌سـازی پاولوی نسـبت داد. (مطالعهٔ کلاسـیکی را بازخوانی کنید که در آن جانوران گوشـتخوار تنها با صدای زنگ، بـزاق ترشـح می‌کردنـد. این ترشـح پیش‌بینی‌شـده بـه این دلیل اتفـاق می‌افتـاد که این جانـوران هر بار پـس از به‌صدادرآمدن زنگ، خوراکی دریافـت می‌کردند.) این حالت اعتیاد نیست. پاسخ آموخته شده است.

1. Epstein 2011

محرومیت از دوپامین. بسیاری از فعالیت‌های لذت‌بخش، ازجمله معاشرت، پیاده‌روی و بازی‌کردن دوپامین را تحریک می‌کنند. در حرفهٔ خود می‌بینیم اکثر افرادی که پرخوری می‌کنند اغلب زندگی بسیار نامتعادلی دارند. این زندگی نامتعادل آن‌ها را از مزایای دوپامین «محروم» می‌کند. هنگامی‌که نیاز آن‌ها برآورده نمی‌شوند، غذا وسوسه‌انگیزتر و باارزش‌تر می‌شود.

موسیقی مراکز دوپامین مغز را فعال می‌کند. پژوهشی هوشمندانه نشان داد که وقتی مردم به موسیقی گوش می‌دهند، همان ناحیه‌ای از مغز (هستهٔ اکومبنس[۱]) فعال می‌شود که در سرخوشی ناشی از محرک‌های روانی مانند کوکائین نقش دارد[۲]. تنها انتظار شنیدن موسیقی مراکز دوپامین مغز را فعال کند. (بااین‌حال، ما واقعاً فکر نمی‌کنیم که شما بتوانید این مورد را «اعتیاد به موسیقی» بدانید!)

مطالعات دربارهٔ اعتیاد به مواد غذایی ناچیز و ناقص است. پژوهش‌های مربوط به «اعتیاد به غذا» آن‌قدر اندک هستند که نمی‌توان از آن‌ها نتیجه‌گیری کرد. اکثر مطالعات بر روی حیوانات، عمدتاً موش‌ها، انجام شده است. بررسی‌های جالب روی موش‌های دارای محدودیت غذایی نشان می‌دهد که این موش‌ها به‌طور دائم در خوردن قند زیاده‌روی می‌کنند. بااین‌حال، در همان مطالعات موش‌های گروه تحت کنترل که به‌طور منظم به غذا دسترسی دارند در خوردن قند زیاده‌روی نمی‌کنند. این موضوع ممکن است نشان‌دهندهٔ این باشد که محدودیت غذایی راهی برای ارزشمندترشدن غذاست، اما ما آن را اعتیاد نمی‌نامیم[۳]. چنین مطالعاتی بر روی انسان انجام نشده است. پژوهش‌های اندک در مورد انسان بر مطالعات اسکن مغزی با تعداد بسیار محدودی از انسان‌ها تمرکز دارد و معیارهای خروجی چندانی مانند تاریخ رژیم گرفتن را در خود ندارد[۴].

پرسش‌نامهٔ آزمون اعتیاد غذایی ییل (YFAS)[۵] وقتی دانشگاهی معتبر YALE را دخیل می‌کنید و «اعتیاد به غذا» را به عنوان پرسش‌نامه اضافه می‌کنید، ممکن است این تصور را به شما بدهد که اعتیاد به غذا تشخیصی درست‌وحسابی است.

---

۱. Nuecleus Accumbence؛ هسته آکومبنس ناحیه‌ای از مغز است که بین انگیزه و عمل ارتباط عصبی برقرار می‌کند. م

2. Salimpoor 2011
3. Westwater et al. 2016
4. Benson 2010
5. Yale Food Addiction Scale (YFAS) questionnaire

اما این‌طور نیست! (اگر چنین بود، در جدیدترین *راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی*[1]، ویرایش پنجم که به DSM-۵ نیز معروف است، وجود داشت.) اگرچه مفهوم اعتیاد به غذا سرتیتر اخبار زیادی شده است، اما از سوی پژوهش‌گران موردانتقاد قرار گرفته است. یک نقد و بررسی علمی در سال ۲۰۱۵ توسط لانگ[2] و همکارانش به این نتیجه رسید: «در حال حاضر، مفهومی که به‌اصطلاح اعتیاد به غذا گفته می‌شود در سطح فردی به‌عنوان علت فرضی زیستی برای پرخوری بحث‌برانگیز است و پشتوانهٔ قانع‌کننده‌ای ندارد.» برخی از دانشمندان بر این باورند که YFAS آزمونی برای بیماری‌های دیگر مانند آسیب شدید، اختلالات پس از ضربهٔ روحی، و یا اختلالات غذاخوردن است و ما می‌خواهیم یک مورد دیگر را اضافه کنیم. اینکه YFAS آزمونی برای رژیم‌گرفتن دائمی است.

با نگاهی دقیق‌تر، به‌نظر می‌رسد پرسش‌نامهٔ YFAS درواقع غذاخوردن افراطی یا بازگشت به غذاخوردن اولیه درنتیجهٔ رژیم‌گرفتن مزمن را می‌سنجد. در اینجا نمونه‌ای از سؤالات پرسش‌نامهٔ به‌روزشدهٔ YFAS ۲٫۰ آمده است:[3]

- من تلاش کردم و نتوانستم مصرف برخی غذاها را کاهش دهم یا متوقف کنم. (رژیم‌گرفتن مزمن و پرخوری می‌تواند باعث این امر شود.)
- زمانی‌که شروع به خوردن غذاهای خاص کردم، خیلی بیشتر از آنچه برنامه‌ریزی کرده بودم خوردم. (رژیم‌گرفتن مزمن و پرخوری می‌تواند باعث این امر شود.)
- آنقدر به خوردن برخی غذاها میل شدید داشتم که نمی‌توانستم به چیز دیگری فکر کنم. (محدودیت غذایی مزمن به‌منظور کاهش وزن می‌تواند باعث این امر شود.)

مطالعات نشان می‌دهد که خوردن «غذای غیرمجاز» باعث کاهش پرخوری می‌شود. در نهایت، پنج مطالعه تا به امروز وجود دارد که در آن‌ها پرخورها «غذاهای غیرمجاز» خود را به‌عنوان بخشی از روند درمان می‌خورند[4]. پرخوری در تمام این مطالعات به‌طور قابل‌توجهی کاهش یافت. اگر اعتیاد به غذا یک مسئله بود، انتظار این نوع نتایج را نداشتیم. نظریه اعتیاد به غذا دلالت بر افزایش پرخوری دارد که با خوردن «غذاهای اعتیادآور» ایجاد می‌شود. بااین‌حال، برعکس این اتفاق افتاد.

1. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*
2. Long
3. Penzenstadler et al.2018
4. Kristeller 2011; Smitham 2018

مشـکل مفهـوم اعتیاد به غذا این اسـت که ترسـناک اسـت، از غذا دیو می‌سـازد و بـه افراد برچسب می‌زند که بسیار تضعیف‌کننده است. همچنین، ادبیاتی که برای نام‌گذاری نشانگان (پرخـوری) اسـتفاده می‌کنیم تفاوت قابل‌توجهی در نحوهٔ برخورد شـما بـا آن‌ها ایجاد می‌کند.

فصل ۹

قاعده ۴
پلیس غذایی را به‌چالش بکشید

به افکاری که در سرتان می‌چرخند و شما را به دلیل خوردن حداقل کالری ممکن در دسته «خوب»ها، و به دلیل خوردن یک بُرش کیک شکلاتی در دسته «بد»ها قرار می‌دهند با صدای بلند نه بگویید. پلیس غذایی بر قوانین غیرمنطقی‌ای که فرهنگ رژیم‌گرفتن ایجاد کرده است نظارت می‌کند. با این افکار، شما یک کلانتری در اعماق روح خود ساخته‌اید که بلندگوی آن حرف‌های نیش‌دار، عبارات ناامیدکننده، و کیفرخواست‌های پی در پی پخش می‌کند. دورکردن پلیس غذایی گامی مهم در بازگشت به غذاخوردن غریزی است.

با خوردن یک برش کیک تولد به‌قدری احساس گناه می‌کردم که وقتی سه روز حالت تهوع داشتم، فکر کردم که حقم بوده و مستحق این بدبختی هستم. در کمال تعجب، یک هفته بعد متوجه شدم که حالت تهوع من کفاره زیاده‌روی من در غذاخوردن نبود؛ من باردار بودم!

ـ رژیم‌گیرنده‌ای دائمی

ما بر اساس نحوهٔ غذاخوردنمان تبدیل به افرادی شده‌ایم که احساس گناه می‌کنیم. حتی افرادی که رژیم غذایی ندارند نیز اضطراب غذاخوردن را تجربه می‌کنند. در یک نظرسنجی تصادفی از ۲۰۷۵ بزرگ‌سال، ۴۵ درصد گفتند که بعد از خوردن غذاهایی که دوست دارند احساس گناه می‌کنند! و تقریباً همهٔ مراجعان ما نیز چنین احساسی دارند ـ گناه‌کار، گناه‌کار، گناه‌کار.

فکر دزدی یا دروغ‌گویی باعث ایجاد حس گناه در بیشتر افراد می‌شود. بااین‌حال، بسیاری از افرادی که رژیم می‌گیرند می‌توانند با خوردن سیب‌زمینی سرخ‌کرده یا معجون بستنی حالتی مشابه احساس گناه در خود ایجاد کنند. مقدار هرکدام از این غذاهای «بد» با میزان سرخوردگی که هنگام خوردن آن‌ها احساس می‌شود تقریباً هیچ ارتباطی ندارد. اولین لقمه اغلب حس شکست‌خوردن یا بدبودن را برمی‌انگیزد. خوردن غذای «بد» یا «غیرمجاز» به یک مسئلهٔ اخلاقی تبدیل می‌شود. ایجاد احساس گناه بعدی برای شروع دوره‌ای از پرخوری کافی است و می‌تواند حس کاذب «موفقیت در رژیم‌گرفتن» را از بین ببرد.

غذاها اغلب، مستقل از رژیم‌گرفتن، با عبارات اخلاقی توصیف می‌شوند: فاسد کننده، آمیخته به گناه، وسوسه برانگیز. مگی کلمات برآمده از بنیادگرایی غذایی و اصول اخلاقی غذاخوردن هستند. روبرتا پولاک سید، مورخ، در کتاب خود، *هرگز خیلی لاغر نشو*[1]، به این نتیجه رسید که باورهای ما در مورد غذا شبیه قوانین رژیمی یک آیین ساختگی است ـ ما به رژیم‌گرفتن و قوانین آن ادای احترام می‌کنیم، اما کارساز نیست.

ازآنجایی‌که ما فرهنگی داریم که لاغری را ستایش می‌کند، خوردن غذاهایی که با لاغری و بی‌گناهی همراه است به‌راحتی فضیلت می‌شود. جای تعجب نیست که مشخص شده است رژیم‌گیرندگان درمورد غذا برحسب نداشتن احساس گناه فکر می‌کنند.

1. *Roberta Pollack Seid, Never Too Thin*

شـرکت‌های مواد غذایی، مجلات، رسـانه‌های اجتماعی، و آگهی‌های بازرگانـی بر اصول اخلاقی مصرف کنندگان غذا با مضمون عفو و بخشـش سرمایه‌گذاری می‌کنند :

- تبلیـغ بیسـکوئیت کـرم‌دار تینـز یک بیسـکوئیت کـرم‌دار بـا اندازهٔ معمولی را با «منهای گناه» به‌تصویر می‌کشد.
- آگهی چیپس پاپ[1] «گناه کمتر، لذت بیشتر» را تبلیغ می‌کند.
- *پنـج غذای گناه آلود و در کمال ناباوری سـالم*، عنوان مقاله‌ای در یک مجله.

بـا ایـن یادآوری‌های روزانه، این‌کـه غذاخوردن را به‌عنـوان یک فعالیت عادی لذت‌بخش در نظر بگیریم، دشـوار می‌شود. در عوض با وجود پلیس غذایـی اجتماعی که برای هر گاز کفرآمیزی که به لقمه غذا می‌زنید شـما را توبیخ می‌کند، این موضوع تبدیل به خوب یا بد می‌شـود. پلیس غذایی هم به‌عنوان یک صدای فرهنگی جمعی و هم در سطح فردی در افکار مراجعان ما زنده و سالم است.

همچنـان که تجربـهٔ غذاخوردن غریزی را آغاز می‌کنید ممکن اسـت تا حـد زیـادی با پلیس غذایی اجتماعی مواجه شـوید، از دوسـتی خیرخواه و سـاده‌لوح که می‌پرسـد: «چطوری می‌تونی اون چیز رو بخوری؟» گرفته تا برداشت نامطلوب در مورد عادات غذایی شما از طرف فردی غریبه. این که کسـی نظر نسـنجیده‌ای دهد، به این معنی نیسـت که آن نظر درسـت است! بااین‌حـال، همچنان‌که دارید کم کم دنیای غذایـی جدید را کاوش می‌کنید کـه بـا نظریه ترس از چاقـی مغایرت دارد ، می‌تواند بذر شـک و تردید را در ذهن شما پراکنده کند.

چند سـال پیش، من (اولین تریبول) در تعطیلات طعنه ناخوشـایند یک پلیـس غذایی را تجربه‌کردم. در بوفه املت‌های مختلف، یک املت سـفیدهٔ

1. Pop Chips

تخم‌مرغ با قارچ و پنیر درخواست کردم. سرآشپز برای این سفارش تقریباً جان من را به لبم رساند. او مرا توبیخ کرد که: «چطور می‌تونی املت سفیدهٔ تخم‌مرغ را با پنیر چرب سفارش بدی ، این پنیر کلی کلسترول داره.» این جمله‌ها ناخواسته بیشتر بیماران ما را به‌هم می‌ریزد. من در تعطیلات بودم و حوصلهٔ دفاع از سفارش زیرکانه‌ام را نداشتم. من به‌خوبی می‌دانستم که دارم چه کار می‌کنم. من واقعاً زردهٔ تخم‌مرغ را دوست ندارم. من کشته‌مردهٔ پنیر نیستم، اما ازآنجایی‌که در این تعطیلات باردار بودم این یکی از راه‌هایی بود که می‌توانستم کلسیم خود را تأمین کنم؛ چرا که طعم شیر را دوست ندارم. این موضوع بدترین ترس شخصی مراجعان ماست.

ما متوجه شدیم که صرف‌نظر از سطح اظهارنظرهای نامناسب پلیس غذایی اجتماعی، پلیس غذایی درونی‌ای که در ذهن مراجعان ما وجود دارد، تهاجمی‌تر هم هست. اگر ملت ما با بنیادگرایی غذایی تسخیر شده باشند، پس قطعاً کمترین کارشان جن‌گیری پلیس غذایی خواهد بود.

صحبت در مورد غذا

در دنیـای فرهنـگ رژیم‌گرفتـن، مـا مجموعـه‌ای از افـکار دنبـال هـم را می‌پرورانیـم کـه می‌تواننـد علیـه مـا عمـل کننـد. ایـن افـکار می‌توانند از کتاب‌هـای فریبنـدۀ فرهنـگ رژیم‌گرفتـن و برنامه‌هایـی بـا نقاب «سـبک زندگی»، «سـم‌زدایی»، «پاک‌سـازی» یا رژیم سـلامتی و ذهنیـت فراگیر عمومـی در مورد رژیم‌گرفتـن در خود جامعه ایجاد شـوند. خودآگاهی یا توانایـی تفکر دربارۀ افکارمان ما را از حیوانـات متمایز می‌کند. بااین‌حال همین انسـانیت هم هسـت کـه اجازه می‌دهـد زندگی پرمشـغله‌مان بدون توقـف برای آگاهی از تفکراتمان یا بررسـی افکارمـان ما بی‌وقفه از کاری معمـول بـه کاری دیگر پیش برویم. افکار و عقاید غذایی مهار نشـدنی در ذهن ما جریان دارند، اما چند وقت یک بار برای بررسـی آن‌ها یک لحظه وقـت می‌گذاریـم؟ ایـن افـکار مـادرزادی نیسـتند. وقتی بزرگ می‌شـویم نظـرات پشـت آن‌هـا را می‌شـنویم، آن‌هـا را می‌پذیریـم، و گاهـی اوقـات آن‌هـا را به‌عنوان قوانین «شناخته‌شـده‌ای» بـه کار می‌بریم که نباید از آن‌ها سرپیچی کرد.

این‌هـا برخـی از «دانـش» و افکاری اسـت کـه وقتی مراجعـان ما برای اولین‌بار به مطب ما می‌آیند در ذهنشان وجود دارد:

- خوردن شیرینی مضر است.
- من نباید بعد از ساعت شش بعدازظهر چیزی بخورم.
- باید صفر گرم چربی جذب کنید.
- باید از کربوهیدرات‌ها دوری کنید.
- اگر صبحانه بخورم، باعث می‌شود در طول روز بیشتر غذا بخورم.
- لبنیات مضر است.
- نباید نمک بخورم.

- لوبیا باعث افزایش وزن می‌شود.
- نان باعث افزایش وزن می‌شود.

حتی در حالی‌که این افکار ارزیابی می‌شوند، باز هم مانند چسب به آگاهی افرادی که به آن‌ها فکر می‌کنند می‌چسبند. اگرچه شواهد زیادی برای انکار این افکار وجود دارد، آن‌ها آنقدر جاافتاده‌اند که اغلب سال‌ها طول می‌کشد تا نفوذشان از بین برود و واقعیت جایگزین آن‌ها شود. خود افکار می‌توانند بسیار مضر باشند و بر رفتارهای بعدی تأثیر بگذارند. این افکار را خطاهای شناختی می‌نامند و ما به صداهایی که این خطاها را بیان می‌کنند پلیس غذایی می‌گوییم.

چه کسی صحبت می‌کند؟

راه‌های روان‌شناختی زیادی برای بررسی ساختار شخصیت فرد وجود دارد. پزشک و روان‌درمان‌گر، اریک برن[1]، به ما می‌گوید که احساس ما و روش‌هایی که با آن عمل می‌کنیم آنچه را که «حالت‌های نفسانی» نامیده می‌شود، تشکیل می‌دهد. اگر نحوهٔ ایستادن یک فرد را تماشا کنید و به صدای او، کلماتی که به‌کار می‌برد، و دیدگاه‌هایی که بیان می‌کند گوش دهید می‌توانید تشخیص دهید که در کدام حالت خود قرار دارد. دکتر برن به‌سادگی این حالت‌ها را والد، بزرگ‌سال، و کودک نام‌گذاری می‌کند. او معتقد است که در هر زمان خاص شما ممکن است در یکی از این سه حالت نفسانی باشید و به‌راحتی از یک حالت به حالت دیگر تغییر یابید. هر حالت نفسانی می‌تواند افکار شناور در سر شما را هدایت کند. شما می‌توانید با گوش‌دادن دقیق به آنچه گفته می‌شود تشخیص دهید که کدام‌یک از آن‌ها صحبت می‌کند.

ما فهمیدیم که در دنیای فرهنگ رژیم‌گرفتن لحظه‌به‌لحظه صداهای

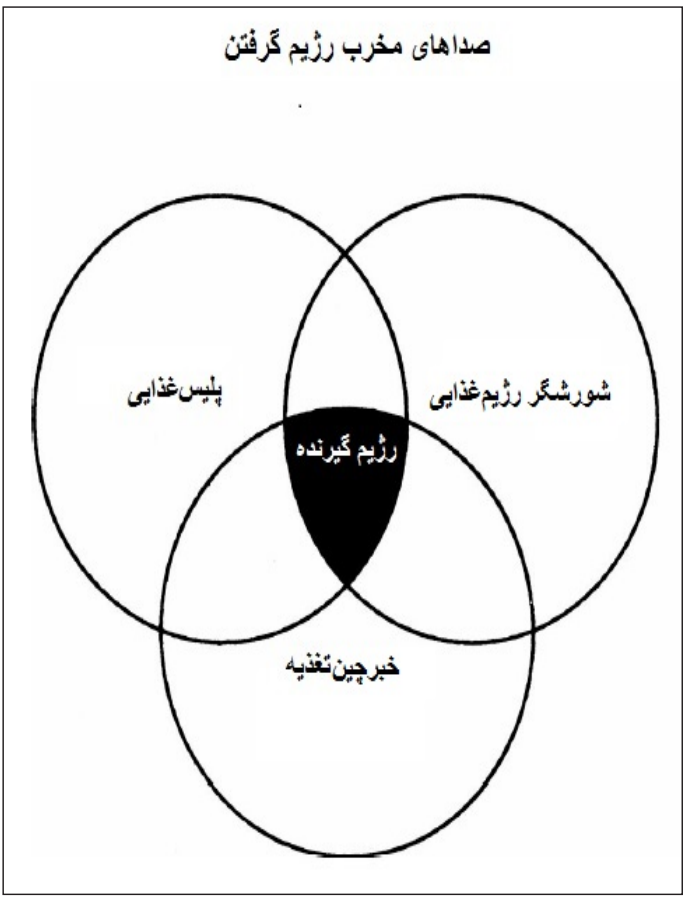
1. Eric Berne

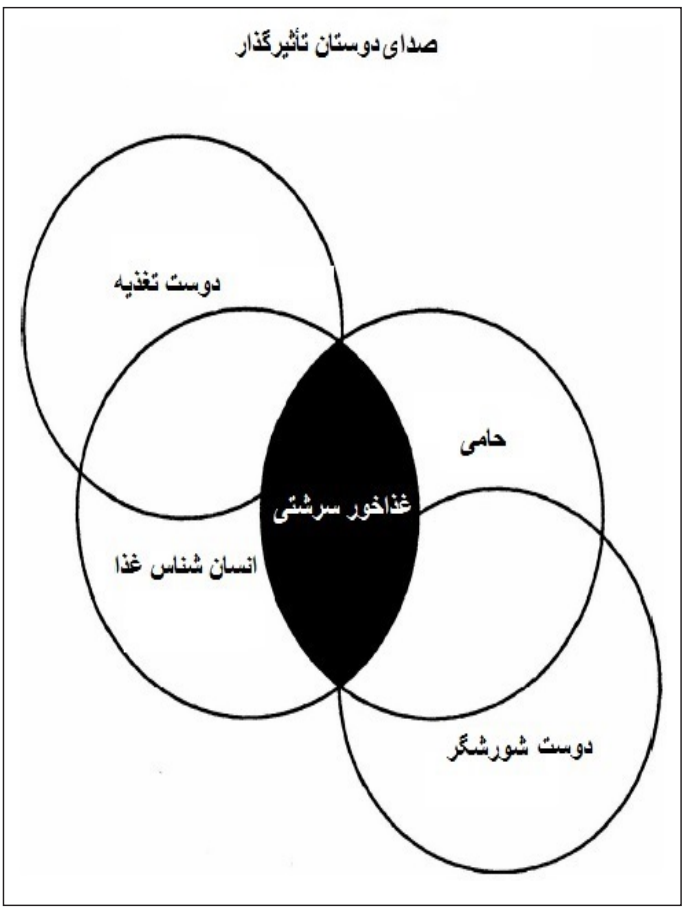
خاصی نمایان می‌شـوند که بر احساس و رفتار ما تأثیر می‌گذارند. ما نظریه بـرن را در مورد سـاختار نفس را تعمیم دادیم و صداهـای غذاخوردن که در ادامه می‌آید را معرفی کردیم. سـه تا از آن‌ها می‌توانند بیشـتر از همه مخرب باشند: پلیس غذایی، منبع اطلاعات تغذیه، و تخطی از رژیم غذایی. اما ما هـم می‌توانیم هم‌پیمانان قدرتمندی به وجود بیاوریم. این صداها عبارت‌اند از: انسان‌شناس غذایی، تیمارگر و متحد تغذیه‌ای.

بیاییـد ایـن صداهـای غـذا را بررسـی کنیم. چگونـه هرکـدام از صداها می‌تواننـد به فرآیند تفکر ما در دنیای غذاخوردن کمک کنند یا به آن آسـیب بزننـد. نمودارهای دو صفحـهٔ بعد نمایی کلی از نحوهٔ ارتباط آن‌ها را نشـان می‌دهند:

پلیس غذایی

پلیـس غذایـی صـدای قوی‌ای اسـت کـه از طریق رژیـم غذایـی و فرهنگ رژیم‌گرفتـن ایجاد شـده اسـت. پلیس غذایی قاضی درونـی و هیئت‌منصفهٔ شماسـت کـه تعیین می‌کنـد که آیـا کارتان «خوب» اسـت یا «بـد». پلیس غذایـی مجمـوع تمام قوانیـن غذایی و رژیم‌گرفتن شماسـت و بـا هر برنامهٔ غذایـی قوی‌تر می‌شـود. همچنین، با قوانین غذایـی جدید که در مجلات و رسانه‌های اجتماعی می‌خوانید یا پیام‌هایی که از دوستان و خانواده می‌شنوید تقویت می‌شود. پلیس غذایی حتی زمانی‌که شما رژیم ندارید زنده و سالم اسـت (مثـل لابی‌گرانی کـه در طول سـال انتخابات بـرای موضوعات خود موقعیت‌سازی می‌کنند).


صداهای مخرب رژیم گرفتن
پلیس‌غذایی
شورشگر رژیم‌غذایی
رژیم گیرنده
خبرچین‌تغذیه


صدای دوستان تأثیرگذار
دوست تغذیه
حامی
غذاخور سرشتی
انسان شناس غذا
دوست شورشگر

اینجـا بعضی از قوانین رایجی که پلیس غذایی ممکن اسـت بر اسـاس آن‌ها اقدامات غذایی شما را قضاوت کند آمده است:

- شـب غـذا نخوریـد (بنابرایـن اگـر شـب غـذا بخوریـد، بـه دلیل عهدشکنی گناهکار هستید).
- بهتر است آن دونات را نخورید، کربوهیدرات زیاد دارد.
- امروز ورزش نکردید، بهتر است شام نخورید.
- هنوز وقت غذاخوردن نرسیده، آن میان‌وعده را نخورید.
- بیش‌ازحد غذا خورده‌اید (اگرچه بر اساس گرسنگی بوده است).

مهم است که یادتان باشد حتی وقتی که رژیم غذایی را کنار می‌گذارید و کم کم با غذا آشتی می‌کنید اغلب پلیس غذایی آفتابی می‌شود. اما همیشه واضح نیسـت؛ درسـت مانند علف هرزی که بهتر از بقیه رشـد کرده است. علـف هرزی که ریشـهٔ عمیقی دارد، حتی زمانی‌که پیچک سـبزی در خاک نباشد، می‌تواند به آسانی شکوفا شوند.

چگونـه ضرر می‌زند؟ پلیس غذایی هر اقدام غذایی را به‌دقت بررسـی می‌کند. بین غذا و بدنتان جنگ را شعله‌ور می‌کند.

چگونـه می‌تواند کمک کند؟ کمک نمی‌کند! این صدایی اسـت که به متحد تبدیل نمی‌شـود. گرچه با شناسایی حضور تأثیرگذار آن در ذهن خود یـاد خواهیـد گرفت که چگونه قدرتش را به‌چالش بکشـید و نفوذش را روی خودتان تضعیف کنید.

سـیندی صـدای قدرتمنـدی از پلیس غذایـی دریافت می‌کـرد که از هر اقدام غذایی او انتقاد می‌کرد. او هر روز صبح از خواب بیدار می‌شد و برای روزی «خـوب» که به‌معنای خوردن فقط غذاهـای رژیمی بود دعا می‌کرد. اما صدای پلیس غذایی او اسـتانداردهای نشـدنی تعیین می‌کرد. روز خوب او با یک صبحانهٔ سبک شامل یک تخم‌مرغ آب پز شروع می‌شد. در بعضی روزهـا کـه قار و قور شـکم او درخواسـت غذای بیشـتری می‌کـرد فقط یک

تکه نان تست به صبحانه‌اش اضافه می‌کرد. سیندی «تسلیم پلیس غذایی می‌شد» و یک تکه نان تست چاودار خشک می‌خورد و پلیس غذایی او فریاد می‌زد: «حالا باید ناهار یا شام را حذف کنی.» وقتی سیندی ناهار را حذف می‌کرد، خیلی گرسنه می‌شد و به‌سمت ماشین غذای خودکار می‌رفت و هر چیزی را که می‌توانست می‌خورد. وقتی‌که او رسماً قانون پلیس غذایی خود را زیرپا می‌گذاشت، به‌طور واکنشی بقیهٔ روز را پرخوری می‌کرد. درواقع، هر زمان که سیندی از پلیس غذایی خود سرپیچی می‌کرد چرخهٔ معیوب و آشفته او آغاز می‌شد. زمانی‌که سیندی صدای پلیس غذایی را به‌چالش کشید، غذاخوردن واکنشی او متوقف شد.

منبع اطلاعات تغذیه

منبع اطلاعات تغذیه شواهدی تغذیه‌ای فراهم می‌کند تا شما را مجبور به اطاعت از رژیم غذایی و فرهنگ رژیم‌گرفتن کند. صدای منبع اطلاعات تغذیه ممکن است به شما و اغلب به‌نام سلامتی (چه ناقلا!)، بگوید که بادقت مواد مغذی را بشمارید یا فقط غذاهای بدون کربوهیدرات بخورید. با این‌که ممکن است این کار بی‌ضرر یا حتی سالم به‌نظر برسد، اما این ظاهر داستان است.

منبع اطلاعات تغذیه چنین جملاتی می‌گوید:

- آن مواد مغذی را بررسی کنید، هیچ‌گونه کج‌روی پذیرفتنی نیست .
- غذاهای حاوی شیرین‌کنندهٔ افزوده را نخورید.

غیرعادی نیست اگر کسی بگوید: «من رژیم‌گرفتن را رها کرده‌ام، من واقعاً معتقدم که می‌توانم آنچه را که می‌خواهم بخورم، می‌خواهم سالم غذاخوردن را شروع کنم.» به خاطر این‌که ممکن است آگاهانه رژیم‌گرفتن را کنارگذاشت، اما به‌جای آن برای جمع و جور کردن بدن ناخودآگاه به رژیم‌گرفتن به عنوان پرهیز غذایی درست و سیاستمدارانه ادامه داد (این

موضـوع یک فرهنگ رژیم‌گرفتن نامحسـوس اسـت کـه اصطلاحاتی مانند «سلامت»، «سبک زندگی» و «تندرستی» را انتخاب کرده است).

چگونـه ضـرر می‌زند؟ ایـن صدا با پلیس غذایی همدسـت می‌شـود. منبع اطلاعات تغذیه تحت پوشـش سـلامتی عمل می‌کند، اما رژیم‌گرفتن ناخودآگاه را تقویت می‌کند. شناسـایی آن ممکن اسـت کمی دشوار باشد؛ زیـرا پیام‌هایـش می‌توانـد «صـدای» توصیه‌هـای مَراجـع سـلامتی یـا افراد تأثیرگذار رسانه‌های اجتماعی را تقلید کند.

برای مثال، کالی اذعان داشـت: «من با غذا آشـتی کردم. من دیگر هرگز رژیـم نخواهـم گرفت، امـا آمادگی دارم سـالم غذا بخورم.» راسـتش او در مرحله تجربه «تنقلات» بُرید چون این غذاها چیزی در خود داشـتند که او هیچ وقت فکر نمی‌کرد بتواند در مورد آن‌ها موفق شود.

این چیزی است که اتفاق افتاده است. یک روز بعدازظهر در محل کار، کالی گرسنه شد. پس، به گرسنگی‌اش ارج نهاد و به نام «تغذیهٔ سالم» سیبی خورد. اما یک سـاعت بعد گرسـنه بود. صدای منبـع اطلاعات تغذیه‌اش با پلیس غذایی جور درآمد که به او می‌گفت: «تو نباید گرسنه باشی، تازه یک سـیب سـالم خـوردی. صبر کن تـا به خانه برسـی و غذا بخـوری». او صبر کرد تا به خانه رسـید و از گرسـنگی شدید هر چیزی در انبار غذای خانه‌اش داشت یک لقمه چپ کرد. بعدها با او در مورد میان‌وعده‌های رضایتبخشی مثل دونات یا سـوپ لوبیا حرف زدیم. اما او پرسـید «آیا این‌ها ... ناسـالم نیسـتند؟»، «تنهـا میان‌وعـده‌ای کـه فکـر می‌کردم بایـد بخورم میـوهٔ تازه یا سبزی‌ها خردشده بود.» توصیف کالی شبیه جزم‌اندیشی فرهنگ رژیم‌گرفتن در مورد خوردن میان‌وعده به‌نظر می‌رسـید، اما کالی این‌طور فکر نمی‌کرد؛ زیـرا بر سـلامت تمرکز داشـت و از ته قلـب رژیم‌گرفتن را کنارگذاشـته بود. بااین‌حال، یکی از قوانین پلیس غذایی کلی آفتابی شده بود: «اگر میان‌وعده می‌خوریـد، ممکن نیسـت بعداً گرسـنه باشـید.» این قانون با صـدای منبع

اطلاعات تغذیهٔ کالی ترکیب شد که اعلام کرد: «اگر میان‌وعده می‌خورید، فقط باید سبزی‌ها یا میوه‌های خام باشد؛ زیرا برای شما مفید و سالم‌اند.» با این‌که کالی سیب را بخاطر سلامت و تغذیه انتخاب کرده بود ، اما برای ارج گذاشتن به گرسنگی واقعی‌اش که تنها یک ساعت بعد ظاهر شد مشکل داشت؛ زیرا صدای پلیس غذایی و منبع اطلاعات تغذیهٔ او غلبه کردند. (اما هنوز نامحسوس؛ زیرا او تشخیصشان نمی‌داد).

چگونه می‌تواند کمک کند؟ هنگامی‌که پلیس غذایی را به تبعید بفرستید، منبع اطلاعات تغذیه به متحد تغذیه‌ای تبدیل می‌شود. متحد تغذیه‌ای تازه پیمان بسته به تغذیهٔ سالم و بدون نیت پنهانی علاقه‌مند است. به‌عنوان مثال، اگر بین دو نوع پنیر که به یک اندازه دوست دارید و دارای چربی اشباع‌شده‌اند یکی را می‌خواهید انتخاب کنید، متحد تغذیه‌ای توصیه می‌کند نوعی را انتخاب کنید که چربی اشباع‌شدهٔ کمتری دارد. این انتخاب مبتنی بر سلامتی و رضایت‌مندی است، نه محرومیت غذایی یا رژیم‌گرفتن. ما دریافتیم که نسخهٔ مفید این صدا یکی از آخرین نسخه‌هایی است که درواقع بدون وابستگی به پلیس غذایی ظاهر می‌شود. (ما بعداً در این کتاب به تغذیه خواهیم پرداخت. بااین‌حال، یادتان باشد که تمرکز بر روی تغذیه در ابتدای کار می‌تواند تلاش‌های شما را برای رهایی واقعی از تأثیر فرهنگ رژیم‌گرفتن زیر سوال ببرد. موضوع این نیست که تغذیه مهم نیست، بلکه این است که تغذیه می‌تواند در مراحل ابتدایی غذاخوردن غریزی باعث نابودی خود شود. یادتان باشد ما متخصص تغذیه هستیم و ارزش سلامتی را درک می‌کنیم!)

یکی از عوامل متمایزکنندهٔ متحد تغذیه‌ای از منبع اطلاعات تغذیه احساس شما هنگام واکنش نشان‌دادن است. اگر به‌خاطر سلامتی غذایی را انتخاب یا رد می‌کنید، اما احساس رضایت یا گناه می‌کنید، باید بدانید که پلیس غذایی همچنان بر روی منبع اطلاعات تغذیهٔ شما که تصمیمات شما را هدایت می‌کند نظارت کاملی دارد.

تخطی‌کننده از رژیم غذایی

صـدای تخطی کننده رژیم غذایی اغلب به شـدت در سـر شـما طنین‌انداز می‌شـود. عصبانـی و مصمـم به‌نظـر می‌رسـد. در اینجا برخـی از جملات معمول تخطی کننده از رژیم غذایی درونی شما آورده شده است:

- قرار نیست مرا مجبور به خوردن آن مرغ آب‌پز ساده کنید!
- بـزار ببینیـم قبـل از اینکـه مامان بـه خانـه بیاید، چند بیسـکوییت می‌توانم بخورم.
- من نمی‌توانم صبر کنم تا شریک زندگی‌ام به خارج از شهر برود تا بتوانم بدون چشم‌غره‌اش هرچه می‌خواهم بخورم.

چگونه ضرر می‌زند؟ متأسـفانه، این جملات طغیانگرانه در ذهن شما نهفته هسـتند؛ چون شما معمولاً خیلی می‌ترسید که با «مهاجمان فضایی» درونـی خـود رو بـه رو شـوید و به آن‌هـا بگویید که شرشـان را کـم کنند. با احسـاس ناتوانی در برابر پیام‌های آن‌ها، شـما احسـاس می‌کنید به داشـتن افکاری که می‌خواهید با صدای بلند نه بگویید صرفاً از روی اجبار رضایت داده‌ایـد و دسـت اخر هم از لج این افـکار آن «تهدید»ها را عملی می‌کنید. روی هم رفته، این کار برون‌ریزی است.

تخطـی کننـده از رژیـم در ذهن جنی صـدای بلندی داشـت. هر بار که مادرش او را در کودکی تحت رژیم غذایی قرار می‌داد، دزدکی غذاخوردنش تشـدید می‌شـد. صدای تخطی کننده از رژیم غذایی اولین نیروی راهنمای جنی در کودکی و بزرگ‌سالی بود. جنی برای اینکه بتواند تا جایی که می‌تواند خوراکـی بخورد خانهٔ دوسـتانش را پاتوق کرده بود. جنی که کودک درشـتی بود، در بزرگ‌سـالی درشـت هیکل‌تر هم شد. وقتی همسر سابقش پیام‌های هشداردهندهٔ رژیمی والدینش را تکرار می‌کرد، تخطی کننده از رژیم غذایی خاموش درون جنی، دوباره فریاد زد و عصبانی شد. این صدای درونی «برو پی کارت» بود که او را به مخالفت با قوانینی که بر او تحمیل شده بود سوق

می‌داد و منجر به غذاخوردن واکنشی شد. جنی به هر طرف که می‌چرخید درخط قرمزهای او دخالت می‌کردند. برای محافظت از استقلال خود، تخطی کننده از رژیم غذایی جنی بر همهٔ صداهای دیگر غلبه کرد تا به مستقل بودنش کمک کند. بااین همه، قضیه به شورش پنهانی غذایی به صورت پرخوری ختم می‌شد.

متأسفانه، زمانی‌که تخطی کننده از رژیم غذایی همه کاره است، نتیج کار همیشه خودتخریبی است. رفتار جسورانه غالباً محدودیتی ندارد و ممکن است غذاخوردن واکنشی شدید نتیجهٔ آن باشد. هر چند وقت یک بار تخطی کننده از رژیم غذایی در افکار شما رخنه می‌کند؟ هر چند وقت یک بار در زندگی خود احساس می‌کنید که مجبور به پیروی از دستوراتش هستید، چون از دست پلیس غذایی (و فرهنگ رژیم‌گرفتن) که قوانین رژیمی خود را بر شما تحمیل می‌کد به شدت عصبانی شده‌اید؟

چگونه می‌تواند کمک کند؟ شما می‌توانید تخطی کننده از رژیم غذایی خود را به تخطی کننده متحد تبدیل کنید. از انرژی تخطی کننده متحد استفاده کنید تا به شما کمک کند از مرزهای خود در برابر هرکسی که به فضای غذاخوردن شما حمله می‌کند محافظت کنید. به‌جای اینکه در مورد غذا برون‌ریزی کنید، *با شیوه مستقیم و مؤدبانه از دهان خود برای کلمات استفاده کنید.* شگفت‌آور است که این کار هم شما را به طرز چشمگیری رها می‌کند و هم چقدر می‌تواند شما را قدرتمند کند.

- از اعضای خانواده خود بخواهید که در مورد انتخاب‌های غذایی و مقدار غذای شما اظهارنظر نکنند. به‌عنوان مثال: «خاله کارولین، لطفاً آن تکه دوم غذا را برای من نگذارید. من سیرم، متشکرم.» یا: «نه ممنون، مامان، من ماکارونی و پنیر دوست ندارم. می‌دانی که من هرگز ماکارونی و پنیر را دوست نداشتم.»
- به خانواده و دوستانتان و آدم‌های دور و بر بگویید که مبادا درباره

بـدن شـما اظهار نظر کنند. به‌عنـوان مثال: «پدر، بـدن من مربوط بـه مـن اسـت!» یا: «جوی، تـو حق نـداری در مورد بـدن من نظر بدهی.» به عبارت سـاده مشـخص کنید که بدن شماست و قوانین مربوط به شماست.

انسان‌شناس غذایی

انسان‌شـناس غذایـی صرفاً ناظری بی‌طرف اسـت. صدایی اسـت که بدون قضاوت مشـاهده می‌کند. صدایی خنثی اسـت که افکار و اعمال شما را در رابطه با دنیای غذایی‌تان، بدون اعلام‌جرم، یادداشـت می‌کند ـ درسـت مثل یک مردم‌شناس که یک فرد یا فرهنگ را مشاهده می‌کند. صدایی است که به شـما امکان می‌دهد ارزیابی و کاوش کنید. انسان‌شناس غذا به هموارکردن راه به‌سـوی دنیای غذاخوردن غریزی کمـک می‌کند. به‌عنوان مثال، توجه به زمانی که گرسـنه یا سـیرید، آنچـه می‌خوردید، زمـان روز و آنچه به آن فکر می‌کنید، اقدامات انسان‌شـناس غذایی است. این صدا صرفاً نظاره‌گر است و بـه شـما نشـان می‌دهد که چگونـه از نظر رفتـاری و درونی با غـذا تعامل داشـته باشـید. مزیت تقویت این صدا این اسـت که فقط شـما می‌دانید چه احساسـی دارید و چه فکـر می‌کنید. هیچ ناظر خارجی امکان دانسـتن این موضوع را ندارد.

جملات انسان‌شناس غذا صرفاً مشاهده‌گرانه است، مانند:

- من صبحانه را حذف کردم و ساعت یازده صبح بسیار گرسنه بودم.
- ده تا شـیرینی خـوردم. (در اینجا هیچ قضاوتـی وجود ندارد، فقط بیان واقعیت‌هاست.)
- بعد از خوردن دسر با شام احساس گناه کردم. (جمله تحقیرآمیزی نیست، فقط مشاهده‌ای از احساس شماست.)

یکـی از راه‌های آسـان برای صدازدن انسان‌شـناس غذایـی درونی خود

این است که یک دفتر رویدادهای غذایی روزانه داشته باشید. گاهی اوقات صرفاً توجه‌کردن به زمان روز و آنچه می‌خورید می‌تواند سرنخ‌های جالبی در مورد عواملی که باعث می‌شود غذا بخورید به شما بدهد. یا قبل و بعد از غذاخوردن افکار خود را یادداشت کنید. آیا این افکار بر احساس شما تأثیر می‌گذارند؟ آیا حالت احساسی شما بر رفتار یا غذاخوردن شما تأثیر می‌گذارد؟ اگر چنین است، چگونه؟ این کار را به‌عنوان تجربه‌ای مهم در نظر بگیرید، نه ابزاری برای قضاوت.

بسیاری از مراجعان ما تجربیات منفی درخصوص دفتر رویدادهای غذایی روزانه داشته‌اند؛ زیرا این دفتر یکی از لوازم رژیم‌های غذایی گذشتهٔ آن‌ها بوده است. اما در آن موارد دفتر رویدادهای غذایی روزانه به‌عنوان مدرکی برای محکوم‌کردن «بد» غذاخوردن استفاده می‌شد! وقتی از دفتر رویدادهای غذایی روزانهٔ مربوط به غذاخوردن غریزی استفاده می‌کنیم، از آن تنها به‌عنوان یک ابزار یادگیری و بررسی استفاده می‌کنیم. بااینکه ما بر این موضوع تأکید می‌کنیم، مراجعانی که برای اولین‌بار به مطب ما مراجعه می‌کنند، همچنان انتظار دارند که در هنگام مراجعهٔ مجدد، بابت هرگونه «بی‌ملاحظگی در غذاخوردن» یا تخلف، موردسرزنش کلامی قرار گیرند. به‌یاد داشته باشید، این ابزار پلیس غذایی نیست، بلکه ابزاری است برای کمک به شما برای دستیابی به انسان‌شناس غذا.

چگونه کمک می‌کند؟ انسان‌شناس غذایی می‌تواند به شما کمک کند به‌جای اینکه ناخواسته درگیر تجربهٔ احساسی ناپایدار در مورد غذاخوردن شوید حقایق را بررسی کنید. شما را از نظر زیستی و روانی با نشانه‌های درونی خودتان در ارتباط نگه می‌دارد. ما اغلب نقش انسان‌شناس غذایی را برای مراجعان خود بازی می‌کنیم تا زمانی که بتوانند صدای خودشان را بسازند. (وقتی در مورد هر انتخاب غذایی صدایی انتقادی دارید، بی‌طرف‌بودن سخت است.) انسان‌شناس غذایی می‌تواند به یافتن

مشـکلات فکری شـما کمک کند؛ مثل روشی که یک وکیل تیزبین می‌تواند با آن مشکلات یک قرارداد را پیدا کند. اما کمک‌گرفتن از این صدا به تمرین نیاز دارد. این تمرین بی‌طرفی است نه قضاوت.

تیمارگر

صدای تیمارگر دلسـوزانه و ملایم اسـت. این ویژگی آرامش‌بخشی است که ممکن اسـت با صدای یک پدربزرگ و مادربزرگ دوست‌داشـتنی یا بهترین دوسـت مرتبط باشـد. این توانایی را دارد که به شـما اطمینان دهد که خوب هسـتید و همه‌چیز خوب پیش خواهد رفت. هرگز سـرزنش نمی‌کند و فشار نمـی‌آورد. انتقـادی یـا قضاوتگرانه نیسـت. درعـوض، ابزاری (یـا می‌تواند به‌عنوان ابزاری توسـعه یابد) برای بیشترِ گفت‌وگوهای مثبت شما در ذهنتان است.

در اینجا برخی از پیام‌هایی آمده‌اسـت کـه احتمال دارد از تیمارگر ذهن خود بشنوید:

- شیرینی خوردن اشکالی ندارد. خوردن شیرینی طبیعی است.
- راسـتش من این‌قـدر پرخوری کردم که احسـاس ناراحتی می‌کنم. نمی‌دانم چه احساسی داشتم که باعث شد برای آرام‌کردن خودم به غذای بیشتری نیاز داشته باشم؟
- وقتی مراقب خودم هستم، احساس خوبی دارم.
- اوضـاع من ایـن هفته خیلی خوب پیش می‌رود. فقط چند مرتبه به نشانه‌های گرسنگی‌ام ارج نگذاشتم.
- من هر روز بیشتر از قبل خودم را درک می‌کنم.

آلیس مادری اسـت کـه معمولاً می‌داند چه چیـزی را باید به فرزندانش بگویـد تـا آن‌ها احسـاس امنیـت کنند. امـا سـال‌های درازی بود کـه آلیس نیاموختـه بـود تا در مـورد بدنش با خـودش از روی مهربانـی صحبت کند.

صدای پلیس غذایی او را در تمام رژیم‌های غذایی‌اش به‌شدت تنبیه می‌کرد. آلیس در تجربهٔ خود برای تبدیل‌شدن به خورنده‌ای غریزی یاد گرفت که، در برابر پیام‌های پلیس غذایی، پیام‌های حمایتی تیمارگر را جایگزین کند. او به صحبت‌های خودش با خانواده‌اش گوش داد و فهمید این صدایی که با آن با خانواده‌اش حرف می‌زند همان صدایی است که برای آرامش خودش به آن نیاز دارد.

آلیس یاد گرفت که موانع موجود در مسیر خود را درک کند و با صبر و حوصله به خود اطمینان دهد که در اوج فرآیندی است. وقتی برای توجه به گرسنگی‌اش مشکل داشت، به‌آرامی از خود پرسید که چه چیزی او را آزار می‌دهد و واقعاً به‌جای غذا به چه چیزی نیاز دارد. هنگامی‌که متوجه شد که هوس غذایی را دارد که در یکی از رژیم‌های غذایی‌اش غیرمجاز بود، تیمارگر به او اجازه داد که آن غذا را بخورد.

چگونه کمک می‌کند؟ هنگامی‌که با تیمارگر درون ذهن خود در تماس باشید، یکی از مهم‌ترین ابزارهای لازم برای تبدیل‌شدن به خورنده‌ای غریزی را خواهید داشت. تیمارگر در کنار شما خواهد بود تا به شما کمک کند تا پلیس غذایی را به‌چالش بکشید و دلسوزانه از شما در این فرآیند حمایت می‌کند. تیمارگر برای رویارویی با حرف‌های ناخوشایندی که پلیس غذایی و تخطی کننده از رژیم غذایی می‌توانند بگویند اظهارات آشتی‌جویانه‌ای بیان می‌کند.

خورنده غریزی

خورنـده غریـزی واکنش‌های غریزی شـما را بیان می‌کند. شـما خورنده‌ای غریـزی به‌دنیـا آمدید، اما ایـن خرد احتمالاً در بیشـتر عمر شـما با فرهنگ رژیم‌گرفتـن و صـدای پلیس غذایی (که در خانوادهٔ شـما و در جامعه غالب اسـت)، تخطی کننده از رژیم غذایی، و منبع اطلاعات تغذیه سرکوب شده است.

خورنده غریزی تلفیقی از صداهای مثبت انسان‌شـناس غذایی است که می‌تواند رفتار غذایی شـما را بی‌طرفانه مشـاهده کند و تیمارگر که شـما را با اظهـارات حمایتـی خود حفظ می‌کند تا شـما را از دوران سـخت عبور دهد و همچنیـن تخطـی کننده از رژیـم متحد و متحد تغذیه‌ای اسـت. خورنده غریـزی می‌دانـد که چگونـه صداهای منفـی را در ذهن شـما آرام یا اصلاح کند. به‌عنـوان مثال، می‌داند که چگونه پیام‌های تحریف‌شـدهٔ پلیس غذایی را به‌چالـش بکشـد و چگونه تخطی‌کننـده از رژیم متحـد را وادار کند که با اعتراض خود، مهاجمان به خط قرمزهای شما را دنبال نخود سیاه بفرستد.

صدای خورنده غریزی ممکن است برخی از این نوع حرف‌ها را بزند:

- این قار و قور خفیف معده به این معنی است که من گرسنه‌ام و باید غذا بخورم.
- برای شام امشب دوست دارم چه چیزی بخورم؟ چه چیزی به‌نظرم خوب میاد؟
- حس خیلی خوبی دارم از بند رژیم‌گرفتن خلاص شده‌ام.

همـهٔ این جمـلات در مـورد واکنش‌های غریزی شـما حـرف می‌زنند. این‌ها غریزی هسـتند بـدون این‌که نیازی به فکر کردن در مورد آن‌ها داشـته باشید، از ناکجای وجودتان حرف می‌زنند. وقتی در اوج غذا خوردن هستید صـدای خورنـده غریـزی می‌داند که شـما سـیر شـده‌اید. یا درحال نوشـتن هسـتید و احساس گرسـنگی ظاهر می‌شود. یا شاید چشمانتان روی غذایی

خاص در فهرست غذا که هوسش کرده‌اید قفل شوند. هنگامی‌که به آخرین مراحل مسیر خود به‌سمت غذاخوردن غریزی رسیدید، بیشتر اوقات به‌جای رژیم‌گیرنده، خورنده غریزی پیروز می‌شود. اما مواقعی وجود خواهد داشت که متوجه می‌شوید باید یک یا همهٔ صداهای مثبت غذاخوردن را برانگیزید تـا به شـما کمک کنند یک بار دیگر بر خورنـده غریزی خود تمرکز کنید و با آن در تمـاس باشـید. هیچ قانون سفت‌وسـختی در این فرآینـد وجود ندارد. رژیم‌هـای غذایی انعطاف ناپذیرند. غذاخوردن غریزی انعطاف‌پذیر اسـت و با تغییرات زیاد زندگی شـما سـازگار اسـت. بدون تلاش برای کنترل آن، با جریان حرکت کنید.

غذاخـوردن غریـزی منسـجم بهـه واکنش‌های غریـزی، خواه زیسـتی باشـند، یـا مبتنی بـر رضایتمندی یـا خودایمنـی ارزش می‌گـذارد. *خورنده غریزی بازیکن تیم است* و می‌تواند از صدای تیمارگر، انسان‌شناس غذایی، و ویژگی‌هـای مثبـت تخطی کننـده از رژیم غذایی (تخطـی کننده متحد) و منبع اطلاعات تغذیه (متحد تغذیه‌ای) استفاده کند.

صداهای خوردن: چگونه پدیدار می‌شوند و تکامل می‌یابند

هریک از صداها ممکن است در زمان‌های مختلف غالب شوند. برخی از صداها در بدو تولد وجود داشته‌اند اما ممکن است کنار گذاشته شده باشند. برخی دیگر توسط خانواده و جامعه نهادینه شدند، و برخی نیاز به یادگیری و پرورش دارند تا بتوانید خورنده‌ای غریزی شوید.

شما با توانایی ذاتی برای درک حس گرسنگی و سیری به‌دنیا آمده‌اید. این‌ها نخستین نشانه‌هایی‌اند که در کودک نوپا هنگام شروع خوردن غذای جامد عمل می‌کنند و مبنای پدید آمدن صدای خورنده غریزی‌اند. خورنده غریزی به شما می‌گوید چه چیزی را دوست دارید و چه چیزی را دوست ندارید. اگر والدینتان نسبت به نشانه‌های شما حساسیت به خرج ندهند، ممکن است بیاموزید که به آن‌ها بی‌اعتماد باشید و در نهایت ارتباط خود را با آن‌ها از دست بدهید.

اگر از روی اتفاق در خانواده‌ای زندگی می‌کنید که بر وزن تمرکز دارند و مجموعه‌ای از مشکلات مربوط به غذاخوردن دارند، ممکن است اولین‌بار، وقتی‌که خیلی کوچک بوده‌اید، صدای پلیس غذایی را شنیده باشید. ممکن است به شما گفته شده باشد که زیاد غذا نخورید یا از خوردن برخی غذاها منع شده باشید. طولی نمی‌کشد تا آن پیام‌های منفی را درونی کنید و پلیس غذایی قدرتمند خود را به‌وجود آورید. از سوی دیگر، اگر به‌اندازهٔ کافی خوش‌شانس هستید که خانواده‌ای دارید که تهاجمی نیستند و غذا یا بدن شما را موردقضاوت قرار نمی‌دهند، ممکن است تا زمانی که مدرسه را شروع نکرده‌اید یا تا زمانی که نوجوانی نشده‌اید که در شبکه‌های اجتماعی می‌چرخد و به صحبت‌های دوستانش گوش می‌دهد با پلیس غذا روبه‌رو نشوید. اگر فرهنگ رژیم‌گرفتن در جامعهٔ شما قوی است، درمعرض این خطر هستید که در هر زمانی از زندگی خودتان پیام‌های پلیس غذایی را شکل دهیدو منبع اطلاعات تغذیه دائماً اطلاعات تغذیه را به پلیس غذایی می‌دهد.

خلاصه: چگونه صداها کمک می‌کنند یا ضرر می‌رسانند		
صدا	چگونه کمک می‌کند	چگونه کمک می‌کند
پلیس غذایی	باعث احساس گناه و نگرانی غذایی می‌شود. مملو از قضاوت است. شما را در فرهنگ رژیم‌گرفتن نگه می‌دارد و با نشانه‌های درونی غذاخوردن در تماس نیست.	کمک نمی‌کند.
منبع اطلاعات تغذیه	از تغذیه به‌عنوان وسیله‌ای برای حفظ رژیم غذایی شما استفاده می‌کند.	پس از جداشدن از پلیس غذایی، به متحد تغذیه‌ای تبدیل می‌شود و می‌تواند به شما کمک کند تا بدون احساس گناه یا محرومیت انتخاب‌های غذایی سالم داشته باشید.
تخطی‌کننده از رژیم غذایی	معمولاً منجر به ازدست‌دادن کنترل غذاخوردن و خودتخریبی می‌شود.	وقتی تخطی کننده از رژیم غذایی تبدیل به تخطی کننده متحد می‌شود، می‌تواند به شما کمک کند از چهارچوب‌های غذایی خود محافظت کنید.
انسان‌شناس غذایی	ضرر ندارد.	یک ناظر بی‌طرف که می‌تواند به شما یک چشم‌انداز دور از دنیای غذاخوردنتان بدهد؛ و بدون قضاوت شما را از نظر زیستی و روانی با نشانه‌های درونی خودتان در تماس نگه می‌دارد.
تیمارگر	ضرر ندارد.	دلسوزانه به خنثی‌کردن حملهٔ لفظی پلیس غذایی کمک می‌کند. شما را از دوران سخت عبور می‌دهد.

به سرعت پس از برخورد با پلیس غذایی، تخطی کننده از رژیم غذایی سر راه شما سبز می‌شود. معمولاً این دو با هم پیش می‌روند. پلیس غذایی وارد می‌شود و با دخالت در نشانه‌های زیستی غریزی و سلیقه غذایی شما به خط قرمزهای شما تعرض می‌کند. تخطی کننده از رژیم غذایی، به‌منظور محافظت از دنیای شخصی شما، به شما پیام‌های «برو پی کارت» می‌دهد

که نه‌تنها با پلیس غذایی مقابله می‌کند، بلکه اغلب شما را وارد عیاشی با غذا اما تک‌نفره می‌کند.

انسان‌شناس غذایی به شما کمک می‌کند دیدگاهی بی‌طرفانه داشته باشید. برای برخی افراد، تعامل با این صدا اغلب اولین برخورد بدون قضاوت و غیرمنفی آن‌ها با غذاست.

اگر شانس تشخیص صدای مثبت تیمارگر را داشته باشید، این صدا می‌تواند شما را از سوءاستفاده‌های محیط اطراف و رفتارهای خودتخریبی‌تان دور کند. اگر خانواده‌تان به شما این حس را داده‌اند که شما شایسته و قابل‌قبولید و برای سازگاری شما راه‌های مثبتی را الگوسازی کرده‌اند، امکان دارد به‌منظور مقابله با صدای اجتماعی پلیس غذایی به‌راحتی صدای تیمارگرتان را تشخیص دهید. بااین‌حال، اگر خانوادهٔ شما با فرهنگ رژیم‌گرفتن سازگار شده‌اند و شما با انتقاد و قضاوت بزرگ شده‌اید، تیمارگر را باید در جای دیگری پیدا کنید. گاهی ممکن است پدربزرگ و مادربزرگ، عمه یا عمو، یا دوست صمیمی به شما یاد بدهند که چگونه با خودتان با مهربانی صحبت کنید. برای برخی، کمک‌گرفتن از یک روان‌درمان‌گر یا متخصص تغذیه ممکن است اولین تجربهٔ یادگیری گفت‌وگوی درونی دلسوزانه و مثبت باشد. به‌هرحال، اگر شما یاد بگیرید که صدای تیمارگر را تقویت کنید، این کار گامی مهم برای تبدیل‌شدنتان به خورنده‌ای غریزی است. شما باید این صدا را در دسترس خود قرار دهید تا بتوانید صداهای منفی را که، غافل‌گیرانه، شما را به‌باد انتقاد می‌گیرند و مانع پیشرفت شما می‌شوند خنثی کنید.

و دست آخر، شما خود را در نقطه‌ای می‌یابید که خورنده غریزی ایفای نقش می‌کند. خورنده غریزی صداهای تیمارگر و انسان‌شناس غذایی، متحد تغذیه‌ای، و متحد تخطی کننده از رژیم را تلفیق می‌کند. خورنده غریزی می‌داند چه زمانی نشانه‌های زیستی شما حرف می‌زنند. به شما

می‌گوید به چه چیزی نیاز دارید و چه چیزی می‌خواهید و با راهنمایی سایر صداهای مثبت به شما کمک می‌کند تا تصمیمات بالغانه و بی‌طرفانه در مورد نحوهٔ مراقبت از خود بگیرید.

حالا بیایید موقعیت غذاخوردنی را در نظر بگیریم و به گفت‌وگوی صداهایی که می‌تواند بر نتیجهٔ آن تأثیر بگذارند گوش دهیم.

شما برای شام به خانهٔ آشپز غذاهای ویژه دعوت شده‌اید. پیش‌غذاهای زیادی در طول ساعت مهمانی سرو می‌شوند و بعداً شام غیرمنتظره‌ای پیش‌روی شما قرار می‌گیرد. شوربختانه وقتی وارد مهمانی می‌شوید که خیلی گرسنه‌اید.

پلیس غذا: بهتر است مراقب آنچه می‌خوری باشی. همه‌چیز برایت بد است. به پیش‌غذاها دست نزن. حتی اگر اندکی طعم آن‌ها را هم بچشی، فاتحه‌ات خوانده است، و احتمالاً با دسرهای لذیذ وسوسه خواهی شد. مواظب باش!

منبع اطلاعات تغذیه: نباید پنیر بخوری؛ چون چربی زیادی دارد و نمک باعث می‌شود احساس نفخ کنی. فقط می‌توانی سبزی‌های خام بخوری.

تخطی کننده از رژیم غذایی: هیچ‌کس نمی‌تواند به من بگوید در این مهمانی چه چیزی بخورم. از این رژیم احمقانه متنفرم. از خوردن کراکرهای مقوایی و پنیر رژیمی خسته شدم. خب امشب نه دیگه. از این غذاهای عالی خواهم خورد. برایم مهم نیست که چه بلایی سر رژیمم می‌آید. به همسرم نشان می‌دهم که نظراتش در مورد بدن من هیچ اهمیتی ندارد.

نسان‌شناس غذایی: به چیدمان جالب پیش‌غذاها نگاه کن. بسیاری از آن‌ها عالی به‌نظر می‌رسند. بیش‌ازحد گرسنه‌ای. بهتر است چیزی بخوری، وگرنه احتمالاً وقت شام، بیشتر از حد سیری غذا می‌خوری.

متحد تغذیه‌ای: فکر نمی‌کنم امشب پنیر یا پیش‌غذای سرخ‌شده

بخورم. آن‌ها باعث می‌شوند برای شام احساس سیری بیش‌ازحد کنم. الان ترجیح می‌دهم مقداری خرچنگ و سبزی بخورم، بنابراین، هنوز برای شام گرسنه خواهم بود.

تیمارگر: این غذا عالی به‌نظر می‌رسد. می‌خواهم طعم همه‌چیز را بچشم. این‌که چنین میل شدیدی به خوردن این پیش‌غذاها داشته باشی ترسناک است. اشکالی ندارد، طبیعی است وقتی خیلی گرسنه‌ای چنین احساسی داشته باشی. همیشه این‌طوری نیست و من هم آدمم.

خورنده غریزی: من دارم از گرسنگی می‌میرم. اما فکر کنم سرعت غذاخوردنم را کنترل کنم تا احساس سیری نکنم و بعداً از شام لذت ببرم. بگذار ببینیم، از بین تمام پیش‌غذاها، کدام به‌نظر بهترین است؟ اوه، من مدت زیادی است که پیتزا نخورده‌ام. پیتزا و همین‌طور پنیر تنوری خوب به‌نظر می‌رسند. فکر می‌کنم هردو را امتحان کنم. پنیر تنوری عالی است، اما پیتزا یک‌جورهایی شُل و آبکی است. فکر کنم کنار بگذارمش و قارچ‌های شکم‌پر را بچشم.

(وسط‌های شام خوردن): این غذا خوشمزه است، اما من کم‌کم دارم احساس سیری می‌کنم. احتمالاً فقط چند لقمهٔ دیگر مانده که احساس سیری کنم. من احساس خوبی دارم که هر چیزی را که دوست دارم بخورم و مقداری از آن را (بدون احساس کمبود) بگذارم در بشقاب بماند.

تخطی کننده متحد: (خطاب به میزبان که تعارف می‌کند باز هم بخورید): شام خوشمزه است، اما من کاملاً سیرم و دیگر نمی‌توانم چیزی بخورم. به‌هرحال سپاسگزارم.

گفت‌وگوی درونی: سبد مهارت‌های ویژه برای به‌چالش کشیدن پلیس غذایی

شناسایی صداهای درونی برای به‌چالش‌کشیدن پلیس غذایی سودمند است. اما این صدای منفیِ قدرتمند به دستاویزهای بیشتری نیاز دارد. پلیس غذایی می‌تواند ترفندهای زیادی، به‌ویژه در حوزهٔ فرآیند تفکر، داشته باشد که نیاز به توجه ویژه دارند.

در ایامی که در مطب به افرادی که رژیم دارند مشاوره می‌دادیم، بارها و بارها مشاهده می‌کردیم که درواقع یک مرحلهٔ میانی بین تفکر اولیهٔ رژیم‌گرفتن و رفتار غذایی که در پی آن می‌آید وجود دارد. ما دریافتیم که وقتی قوانین رژیم‌ی که بر خود تحمیل شده نقض می‌شوند، عقاید خرافی درونی رژیم‌گرفتن (که خطاهای شناختی‌اند) باعث ایجاد احساس بدی می‌شوند. این مفهوم به‌طور گسترده توسط دکتر آلبرت الیس[1] و دکتر رابرت ا. هارپر[2]، پیش‌گامان بسیار برجسته در زمینهٔ روان‌درمانی عقلانی ـ هیجانی، تأیید شده و به‌خوبی توضیح داده شده است. روان‌درمانی عقلانی ـ هیجانی سامانه روان‌درمانی‌ای است که با تأثیر افکار ما بر احساسات و سپس رفتارهای ما سروکار دارد. (یکی از شاخه‌های این نوع روان‌درمانی، درمان شناختی ـ رفتاری یا سی‌بی‌تی[3] نامیده می‌شود.)

به گفتهٔ الیس و هارپر، ما معمولاً مغز خود را به همان اندازهٔ که پیام‌های عاقلانه و منطقی دارد با مفاهیم غیرواقعی و گاهی پوچ پر می‌کنیم. این فرآیندهای فکری عبارات نهادینه یا گفت‌وگوی درونی نامیده می‌شوند. گفت‌وگوی درونی منفی اغلب باعث می‌شود ما احساس ناامیدی کنیم. احساس ناامیدی می‌تواند باعث رفتارهای خراب‌کارانه شود. الیس و هارپر معتقدند که اگر «چرندیات» را در ذهن خود به‌چالش بکشیم، در نهایت

1. Albert Ellis
2. Robert A. Harper
3. Cognitive-Behavioral Therapy / CBT

احساس بهتری خواهیم داشت. وقتی احساس بهتری داشته باشیم، بهتر عمل خواهیم کرد. در بررسی صدها پژوهش از این نوع درمان نشان داده شده است که اگر بتوانیم ابتدا باورهای خود را تغییر دهیم احساسات و رفتارهای ما نیز به‌صورت زنجیره‌ای تغییر می‌کنند. بنابراین، منطقی است که باورهای غذایی یا رژیم‌گرفتن و تأثیری را که می‌توانند داشته باشند بررسی کنیم.

در اینجا داستانی دوست داشتنی هست که این قاعده را به‌تصویر می‌کشد. بیایید بگوییم که شما رژیم‌گیرنده‌ای بوده‌اید که چندین هفته برنامهٔ غذایی خود را به‌دقت دنبال کرده‌اید. رژیم غذایی شما کم‌کربوهیدرات است و هر نوع دسر چرب را ممنوع می‌کند. شما تصمیم می‌گیرید که به دیدن مادربزرگتان بروید که مدتی است او را ندیده‌اید. وارد خانهٔ مادربزرگ می‌شوید و اولین چیزی که شما را به خود جلب می‌کند عطر فریندهٔ شیرینی شکلاتیِ داغِ تازه از فر درآمده است. در زیر فهرستی از باورها و افکار غذایی‌ای که ممکن است در سرتان باشد، آمده است:

- من در چند هفتهٔ اخیر رژیم غذایی خود را خیلی خوب پیش برده‌ام.
- من اصلاً بستنی یا آب‌نبات یا شیرینی نخوردم.
- من مطمئناً دوست دارم یکی از آن شیرینی‌های شکلاتی را بخورم، اما نمی‌توانم ـ نباید ـ نمی‌توانم!
- اگر شیرینی شکلاتی بخورم، رژیم غذایی‌ام را به‌باد می‌دهم.
- من نمی‌توانم از خوردن شیرینی شکلاتی دست بکشم.
- اوه، شاید فقط خوردن یک شیرینی شکلاتی مشکلی نداشته باشد.

شما شیرینی شکلاتی را می‌خورید.

- اوه، نه ـ نباید این کار را می‌کردم.
- این واقعاً احمقانه بود.

- من هیچ اراده‌ای ندارم.
- من کنترلم را از دست خواهم داد.
- آیا هرگز با بدنم در آشتی خواهم بود؟

حالا بیایید بفهمیم که چه احساسی دارید:

- ناامیدی
- ترس از محرومیت در آینده
- غمگینی
- ترس از نداشتن کنترل
- ناراحتی

رفتار غذایی معمولی که در ادامهٔ خوردن شیرینی شکلاتی پدیدار می‌شوند چیزی شبیه به این موارد خواهند بود:

- شما به‌آرامی شیرینی شکلاتی دوم را می‌خورید.
- ... و سومین شیرینی شکلاتی.
- قبل از اینکه بفهمید، کل بشقاب را خورده‌اید.
- با شکم پر و مأیوس روی کاناپه می‌افتید، و فوراً به‌خواب می‌روید.

اکنون، بیایید ببینیم که چگونه باورهای اساسی غذایی شما می‌تواند احساسات و رفتار شما را تغییر دهد. باورها و افکار:

- خیلی خوشحالم که فرهنگ رژیم‌گرفتن را کنار گذاشتم.
- هر زمانی که بخواهم می‌توانم هر چیزی را که بخواهم بخورم.
- من مطمئناً دوست دارم یکی از آن شیرینی‌های شکلاتی را بخورم.

شما شیرینی شکلاتی را می‌خورید.

- وای، خیلی خوشمزه بود.
- من فقط به همین یک شیرینی شکلاتی قانعم، گرچه اگر می‌خواستم می‌توانستم دومی را هم بخورم.

- هیچ‌چیز مانند شیرینی شکلاتی خانگی مادربزرگ نیست.

و حالا احساسات:

- سیری
- لذت
- رضایت (بدون نگرانی در مورد محرومیت در آینده)

و رفتار:

- بقیهٔ شیرینی‌های شکلاتی را در بشقاب می‌گذارید.
- بشقاب شیرینی شکلاتی را روی پیشخوان آشپزخانه می‌گذارید.
- شما آزادید که بدون فکر دوباره در مورد شیرینی‌های شکلاتی در کنار مادربزرگ از بعدازظهر لذت ببرید.

آندریا، دانشجوی کالج، سال‌هاست از عزت‌نفس پایینی که نتیجه شکست او در به‌اصطلاح رژیم‌های غذایی‌اش است رنج می‌برد. برای مدت کوتاهی، وقتی که هیچ راه دیگری برای کنترل پرخوری که به ناچار پس از «پسرفت» رژیم غذایی‌اش اتفاق می‌افتاد نداشت، دچار بیماری جوع گاوی[1] شد. آندریا در این که به خودش بگوید کربوهیدرات‌ها مضرند و حتی چند گرم چربی در روز رفتار «خوب» غذاخوردن او را خراب می‌کند (باور) متخصص بود. به‌محض اینکه این افکار در سرش شکل می‌گرفت، هر وقت که کربوهیدرات می‌خورد احساس بدی پیدا می‌کرد. تضاد بین افکار محدودکننده و میل او به غذای غیرمجاز همیشه احساس خشم و نفرت را در او ایجاد می‌کرد. وقتی‌که او از «نیروی ارادهٔ» ضعیف خود احساس بدی پیدا می‌کرد، اعصابش خرد می‌شد و می‌رفت تا دردسر جدیدی در غذاخوردنش ایجاد کند (رفتار).

به‌محض اینکه آندریا تسلیم تمایلات طبیعی خود برای خوردن غذایی می‌شد، سیستم تفکر منفی منجر به احساسات منفی می‌شد و احساسات

---

۱. Bulimious؛ بیماری روانی که در آن شخص بیش از حد غذا می‌خورد و سپس عمداً استفراغ می‌کند.

منفـی منجـر به رفتار منفی می‌شـد.آندریا یاد گرفته اسـت کـه افکار غذایی خـود را به‌محض بروز آنها بررسـی کند. قوانین و افـکار قدیمی رژیم‌گرفتن بلافاصله به‌چالش کشـیده می‌شـوند. ازآنجایی‌که او افکار تحریف شده در مورد رژیم‌گرفتن ندارد، احساس بهتری نسبت به خودش و غذاخوردن دارد. او به‌جای اینکه از خوردن سـیب‌زمینی سـرخ‌کرده یا بسـتنی احسـاس بدی کند، نسـبت به رابطهٔ جدیدش با غذا احسـاس خوبی دارد. و شـما درسـت حدس زدید، روزهای پرخوری او به‌پایان رسیده است.

گفت‌وگوی درونی منفی (و چگونه آن را تغییر دهیم)

... زیرا هیچ‌چیز خوب یا بدی وجود ندارد و اندیشه است که آن را چنین می‌کند. برای من اندیشیدن، زندان است.

ــ هملت

وقتی افکار غذاخوردن غیرمنطقی یا تحریف شده باشند، احساسات منفی به‌طور تصاعدی تشدید می‌شوند. درنتیجه، رفتار غذاخوردن می‌تواند افراطی و مخرب باشد. این حالت کلاسیکی است که در آن ادراک به واقعیت تبدیل می‌شود. بنابراین، برای تغییر «واقعیت غذایی» خود باید افکار منطقی را جایگزین تفکر غیرمنطقی کنیم. این کار در جای خود به تعدیل احساسات و سپس رفتار ما کمک می‌کند.

برای رهایی از افکار غیرواقعی رژیم‌گرفتن ابتدا باید تفکر غیرمنطقی را شناسایی کنید. از خودت بپرس:

- آیا احساسات *تکراری* و *شدید* دارم؟ (این سرنخی است که نشان می‌دهد که باید افکار خود را به‌چالش بکشانید.)
- به چه چیزی *فکر می‌کنم* که من به این احساس را سوق می‌دهد؟ (با خودت چه می‌گویی؟)
- چه چیزی در مورد این باور درست یا صحیح است؟ چه چیزی اشتباه است؟ (باورهای غیرواقعی‌ای را که از این تفکر حمایت می‌کنند بررسی و با آن‌ها مقابله کنید. صدای انسان‌شناس غذایی شما در اینجا می‌تواند بسیار مفید باشد.)

هنگامی‌که باورهای تحریف شده خود را کشف کردید، باید آن‌ها را با افکار و باورهایی که منطقی‌تر و معقول‌ترند جایگزین کنید. در اینجا یک مثال آورده شده است، اما ادامهٔ این فصل به شما نشان می‌دهد که چگونه این کار را به روش‌های مختلف انجام دهید:

این فکر تحریف شده را جایگزین کنید	با فکری منطقی‌تر
هر دفعه که پیتزا می‌خورم، روز بعد از بدنم ناراضی‌ام. من نباید پیتزا بخورم.	من به نمک حساسم. ازآنجایی‌که پیتزا بسیار شور است، من به‌احتمال زیاد نفخ کرده‌ام. این فقط احتباس آب است. با این که ناراحت‌کننده است، اما موقتی است.

باورهای غیرمنطقی اغلب خودشان را از طریق گفت‌وگوی درونی منفی به ما نشان می‌دهند. بیایید انواع مختلف تفکر منفی را بررسی کنیم تا دریابید چگونه می‌توانید علائم آن‌ها را قبل از این‌که پای شما را به سنگر پرخوری باز کنند، تشخیص دهید.

دوگانگی یا تفکر صفر و یک

هنگامی‌که من (الیز رش) اولین دفترم را مبله کردم، عمداً پارچهٔ خاکستری را برای کاناپه‌ها انتخاب کردم. من تصمیم گرفتم که این یک حرکت نمادین برای کمک به بیمارانم برای دورشدن از تفکر «سیاه‌وسفید» باشد که معمولاً با نگرش منفی رژیم‌گرفتن همراه است. در اینجا، چند نمونهٔ معمولی از تفکر صفر و یک آورده شده است: اگر صبح روی ترازو می‌روید و ترازو وزنتان را نیم کیلو کمتر نشان دهد، می‌گویید که «خوب» بوده‌اید. اگر وزنتان را نیم کیلو بیشتر نشان دهد، شما «بد» هستید. زمانی‌که رژیم می‌گیرید، به «همه یا هیچ» فکر می‌کنید. شما مجاز نیستید شیرینی بخورید و اگر یکی بخورید، فکر می‌کنید و احساس می‌کنید که باید همه‌اش را بخورید. با تفکر دوگانه، رفتارهای «همه یا هیچ» به‌وجود می‌آید. در اینجا چند نمونه غذاخوردن معمولی آورده شده است:

- دارای برنامهٔ غذایی یا بدون برنامهٔ غذایی.
- هرگز تنقلات نخورید یا همیشه تنقلات مصرف کنید.
- همیشه به‌تنهایی غذا بخورید یا فقط با دیگران غذا بخورید.

دوگانگی یا تفکر صفر و یک می‌تواند خطرناک باشد و اغلب بر پیش‌فرض

رسیدن به کمال بنیاد شده است. این اندیشه تنها دو گزینه را در اختیار شما قرار می‌دهد که یکی از آن‌ها معمولاً نه قابل‌دستیابی و نه قابل‌نگه‌داری است. سپس، دیگری معمولاً سیاه‌چاله‌ای می‌شود که وقتی به گزینهٔ اول دست نیافتید ناگزیر در آن می‌افتید. شما آنقدر چشم‌اندازتان را دوردست قرار می‌دهید و آرمانی را پیوسته دنبال می‌کنید که تنها در لحظاتی از عمر می‌توان آن را به چنگ آورد. وقتی معیار خوب‌بودن تا این حد والا باشد، سرنوشت شما این است که در بیشتر اوقات احساس بی‌مصرف بودن کنید.

به‌عنوان مثال، هیلاری مراجعه‌کننده‌ای است که با فکرکردن به روش «همه یا هیچ» برای شکست آماده است. او فقط زمانی که خیلی گرسنه بود به خودش اجازهٔ غذاخوردن می‌داد. اگر زمانی‌که تا اندازه‌ای گرسنه بود غذا می‌خورد آن را پرخوری می‌دانست. درنتیجه، وقتی فکر می‌کرد بااینکه به «استاندارد گرسنگی» نرسیده اما غذا خورده احساس وحشتناکی می‌کرد و سپس شروع به پرخوری می‌کرد.

وقتی به این فکر می‌کنید که غذاخوردنتان چقدر خوب یا بد است یا اندامتان چقدر بزرگ یا کوچک است، بر اساس این افکار عزت‌نفس خود را موردقضاوت قرار می‌دهید. اگر احساس کنید که فرد بدی هستید، احتمالاً اقدام به رفتارهایی در جهت تنبیه خود می‌کنید.

رائه زن جوانی است که در طول دوران دبیرستان خود استانداردهای کمال‌گرایانه برای سبک غذاخوردن خود ایجاد کرده بود. او هرگز به خود اجازه نمی‌داد مواد غذایی که حاوی شکر، شیرین‌کننده‌های مصنوعی، نمک یا چربی است بخورد. زمانی‌که رائه به کالج رفت و از خانه دور شد فهمید که حفظ استانداردهای او غیرممکن شده است. به‌محض اینکه بر اساس دردسترس‌بودن مواد غذایی و فشار همکلاسی‌هایش انتخاب‌های غذایی خود را افزایش داد، همه‌چیز برایش به‌هم ریخت. به‌عنوان فردی با تفکر صفر و یک، افکار او کم کم این شکلی شد:

- تنها روش صحیح غذاخوردن همان روش دبیرستانم است.
- این نوع جدید غذاخوردن بد است.
- من اراده‌ام را برای درست غذاخوردن از دست داده‌ام.
- حالا تنها راهی که می‌توانم غذا بخورم اشتباه است.
- این روش غذاخوردن بد است، من بد هستم و سزاوار احساس بد هستم.

رائه در نهایت در نتیجهٔ تفکر صفر و یک شروع به پرخوری کرد و قصد داشت اعتراف کند که بیشتر رفتارهای پرخوری او راهی برای تنبیه خودش برای اعمال «بد»ش است. پرخوری باعث شد احساس او بسیار بدتر شود، اما جالب اینجاست که با این موضوع مشکلی نداشت؛ زیرا احساس می‌کرد که مستحق مجازات است. رائه تازه دارد یاد می‌گیرد طرز فکر خود را تغییر دهد. او دیگر با خود به‌شکل منفی صحبت نمی‌کند، از تنبیه خود با پرخوری دست کشیده است، و به‌تدریج با بدنش احساس راحتی می‌کند.

چگونه می‌شود از تلهٔ تفکر دوگانه خلاص شد؟

سراغ خاکستری بودن بروید. خاکستری ممکن است رنگی کسل‌کننده به‌نظر برسد، درحالی‌که سیاه‌وسفید به صورت افراطی چشمگیرند. بااین‌حال، در دنیای غذاخوردن، رفتن به‌سمت خاکستری می‌تواند رنگین‌کمانی از انتخاب‌ها را به شما ارائه دهد. از فکر اینکه باید به‌سبک همه‌یاهیچ غذا بخورید دست بردارید. قوانین قدیمی همه‌یاهیچ رژیم‌گرفتن را کنار بگذارید. هم‌زمان بااینکه افکار خود را بررسی می‌کنید تا مطمئن شوید که می‌خواهید غذاهایی که همیشه محدود بودند را انتخاب کنید، به خودتان اجازه دهید که آن غذاها را بخورید.

در می‌یابید که هیجانِ قرار داشتن در منطقه افراطی که محدودیت رژیمی دارد از بین رفته است، اما بدبختی قرارگرفتن در منطقه تفریطی رفتارهای خارج از کنترل هم دیگر وجود ندارد.

تفکر مطلق‌گرایانه

وقتی به این شیوه فکر می‌کنید که معتقدید رفتاری به‌طور مطلق و غیرقابل‌برگشت منجر به رفتار دیگری می‌شود. این تفکری جادویی شناخته می‌شود؛ چرا که در واقعیت نه می‌شود و نه می‌توانید زندگی را به این طریق کنترل کنید. این تفکر شما را به این سمت که «باید» به روشی خاص عمل کنید وگرنه اتفاقی «بسیار بد» رخ خواهد داد می‌کشاند.

در دنیای غذاخوردن، تفکر مطلق‌گرایانه شما را به‌سمت اظهاراتی مانند این‌ها هدایت می‌کند: «من *باید* در دو ماه آینده بی‌عیب‌ونقص غذا بخورم وگرنه برای عروسی دخترم ظاهر خوبی نخواهم داشت و این *بسیار بد* است.» درواقع شما هیچ مدرکی ندارید مبنی بر اینکه غذاخوردن «بی‌عیب‌ونقص» باعث می‌شود «خوب به‌نظر برسید.» شما حتی مطمئن نیستید که «خوب به‌نظررسیدن» واقعاً به چه معناست. و درواقع شما نمی‌توانید این حالت «بسیار بد» را که تصور می‌کنید تعریف کنید. در نهایت در تلاش برای غذاخوردن بی‌عیب‌ونقص احساس برآشفتگی می‌کنید و البته بعد از آن، «به‌شکل معیوب و ناقص» غذا می‌خورید. ترس از اینکه بدن شما به‌اندازهٔ کافی خوب به‌نظر نرسد شما را بیشتر مضطرب می‌کند و باور اینکه نتیجه بسیار بد خواهد بود شما را ویران می‌کند. البته، نتیجهٔ همهٔ این افکار مطلق و احساسات مضطرب‌کننده رفتاری مخرب است.

چگونه می‌شود از این نوع تفکر خلاص می‌شوید؟

قطعیت‌ها را کنار بگذارید و آن‌ها را با عبارات اختیاری و انعطاف‌پذیر جایگزین کنید. بادقت به کلمات «مطلق»ی که استفاده می‌کنید گوش کنید. بایدها، بایستی‌ها، می‌بایست‌ها، حتماًها، الزام‌ها، و ناگزیربودن‌ها را از خود دور کنید. هر بار که فکر می‌کنید باید رژیم بگیرید یا باید یک ناهار سبک مانند سالاد و چای بخورید یا قبل از رفتن به تخت‌خواب غذا نخورید

جلـوی خودتـان را بگیرید و این افکار را جایگزین کنید. این نوع سـخنان و افکار فقط باعث نگرانی شـما در مورد عدم توانایی‌تان در اجرای دسـتورات می‌شـود. فکرکردن به این شـیوهٔ مطلق هیچ تضمینی برای ایجاد رفتاری که خواسـتهٔ شماسـت ندارد و احتمالاً باعث ایجاد رفتار خراب‌کارانهٔ شـما هم می‌شـود. درواقع، مطمئناً نتیجه را بسـیار بد می‌کند؛ چیزی که شـما سـعی می‌کنید از آن دوری‌کنید.

از کلماتی مانند اشـکال ندارد، می‌توانم و امکان دارد اسـتفاده کنید. به خود جملات اختیاری مانند موارد زیر بگویید:

- من می‌توانم هر زمان که دلم می‌خواهد غذا بخورم.
- اگر بخواهم می‌توانم هر غذایی که دوست دارم بخورم.
- ممکن است چیزی داشته باشم که به‌نظرم خوب باشد.

تفکرفاجعه‌بار

هـر مرتبـه که اغراق‌آمیز فکـر می‌کنید، به خودتان احسـاس بدبختب تزریق می‌کنیـد و بـار دیگـر بـا رفتارهـای افراطـی آن را جبـران می‌کنیـد. در زیـر نمونه‌هایی از افکار فاجعه‌بار آمده است:

- هرگز اندامم را دوست نخواهم داشت.
- مأیوس‌کننده است.
- من هرگز یک فرد مهم نخواهم شـد یا شـغلی در این سـازمان پیدا نخواهم کرد.
- زندگی من به‌خاطر اندامم تباه شده است.
- اگر به خودم اجازه بدهم آب‌نبات و سیب‌زمینی سرخ‌کرده بخورم، هرگز از خوردن آن‌ها دست نمی‌کشم.

این شـیوه فکر کـردن، تله‌ای واقعی اسـت و وضعیت بد را بدتر می‌کند و همهٔ موفقیت‌های آیندهٔ زندگی شـما را به توانایی غذاخوردنتان به‌شـیوه‌ای

خـاص یـا به تغییـر اندامتان مرتبط می‌کند. شـما با خـود می‌گویید که تمام شـادی‌تان به غذاخوردن و اندامتان بسـتگی دارد. اگر فرض شـما این باشد، پس مطمئناً بیش از حال حاضر احساس ناراحتی خواهید کرد. ممکن است در حـال حاضر شـدیداً غمگین باشـید، اما این امکان هم وجـود دارد که با فاجعه‌سازی از آینده‌ای ناخوشایند برای خود ناامیدتر هم بشوید.

ماریون یک فیلم‌نامه‌نویس بسـیار موفق اسـت که مالک خانهٔ خود است و دوسـتان وفـادار زیـادی دارد. اما ماریون روزانه انبوهـی از افکار فاجعه‌بار را در خـود می‌پروراند. ازآنجایی‌کـه او فکر می‌کند بدنش به‌انـدازهٔ کافی خوب نیست، با خودش می‌گوید که هرگز ازدواج نخواهد کرد، هرگز بچه‌دار نخواهد شـد، و هرگز خوشـحال نخواهد بود. انتظار برای این آیندهٔ منفی خودسـاخته فقط باعث می‌شود که او احساس بدبختی کند.

چگونه می‌شود از تفکر فاجعه‌بار خلاص شد؟

از برزخ بیرون بیایید. افکار اغراق‌آمیز خود را با تفکری مثبت‌تر و دقیق‌تر جایگزین کنید. با خود با عبارات امیدوارکننده و سازگارانه رفتار کنید. ماریون با گفتن اینکه بسـیاری از افراد با اندام‌های مختلف شـریکی برای زندگی‌شان پیـدا می‌کننـد که آن‌ها را همان‌طور که هسـتند دوسـت دارند یـاد می‌گیرد که روحیهٔ خودش را تقویت کند. او درحال تمرین گفت‌وگوی درونی مثبت است که شـادی فعلی و آینـده‌اش را تضمین می‌کنـد. درنتیجه، ماریـون اندامش را می‌پذیـرد. او می‌داند که به دورهٔ گفت‌وگوهـای درونی منفی خود باز نخواهد گشت.

تفکر بدبینانه یا «نیمهٔ خالی لیوان»

افـرادی که دنیا را به این شـکل می‌بینند، تمایل دارند هر موقعیتـی را در بدترین حالتش ببینند. آن‌ها معمولاً فکر می‌کنند که زندگی ترسـناک است، آنچه را که می‌خواهند به‌اندازهٔ کافی ندارند، و هر کاری که انجام می‌دهند اشتباه است. آن‌ها

نه‌تنها نسبت به خود بلکه نسبت به دیگران نیز بسیار انتقادی و سرزنش‌گرند.

بانی هر هفته بااخم وارد مطب می‌شود. او از همسر و شغلش گلایه می‌کند و می‌گوید بچه‌هایش به او استرس می‌دهند. او هر جلسه را با گزارش‌هایی شروع می‌کند که هفته‌اش چقدر وحشتناک بوده است و غذاخوردنش را تا چه حد برهم زده است. بانی نیمهٔ خالی لیوان را می‌سنجد. این نوع تفکر منفی زیرپوستی است و اغلب موردتوجه فرد قرار نمی‌گیرد. باید به‌طور منظم به آن اشاره شود تا فرد بتواند فرایند تفکرات خود را مجدداً ارزیابی کند و متوجه شود که این نوع تفکرات فقط باعث ایجاد احساس ناخوشایند زیادی در او می‌شود. همچنین، باعث تداوم رفتارهای خودتخریبی می‌شود. فردی که این‌گونه فکر می‌کند، در توجه به موفقیت‌های کوچک خود با مشکلات زیادی مواجه است. حتی اغلب این موفقیت‌ها را از دست می‌دهد و تمایل دارد پیشرفتش را موردنکوهش قرار دهد.

چگونه از شر این شیوه تفکر خلاص شوید؟

نیمهٔ خالی	نیمهٔ پر
۱. هفتهٔ افتضاحی داشتم.	۱. این هفته پیشرفت داشتم.
۲. دفعات زیادی پرخوری کردم.	۲. دفعات زیادی تا رسیدن به سیری غذا خوردم.
۳. همه‌اش شیرینی‌جات خوردم.	۳. من بیشتر از چیزی که می‌خواستم شیرینی می‌خوردم، اما غذاهای زیادی دیگری هم خوردم.
۴. حس می‌کنم خیلی چاق شدم.	۴. چاقی یک احساس نیست، بلکه نوعی شرمساری بدن است که ریشه در فرهنگ رژیم‌گرفتن و برچسب منفی وزن دارد. من بابت تمام کارهایی که بدنم می‌تواند انجام دهد شکرگزارم.
۵. من خیلی بی‌عرضه‌ام.	۵. کم‌کم دارم بهتر می‌شوم.

نیمهٔ خالی لیوان را پر کنید. واضح‌ترین راه برای درمان تفکر نیمهٔ خالی لیوان این است که آگاهانه هریک از جملات منفی خود را درک کنید و آن‌ها را با کلمات مثبت جایگزین کنید.

پس از مدتی که آگاهانه این کار را انجام دادید، متوجه خواهید شد که افکار منفی شما به کلمات مثبت تبدیل می‌شوند. همچنین، شما نسبت به اینکه چقدر به خودتان سخت گرفته‌اید حساسیت به خرج می‌دهید. هنگامی‌که ازمنظر نیمهٔ پر لیوان شروع به دیدن دنیا کنید، متوجه خواهید شد که لحظات شاد روزانهٔ شما به‌طور منظم افزایش می‌یابد. به‌زودی خواهید دید که بسیاری از عادات غذایی منفی شما همراه با افکار منفی ناپدید می‌شوند.

تفکر خطی

اگر حتی یک بار رژیم غذایی داشته باشید، می‌دانید که تفکر رژیمی روی یک خط مستقیم پیش می‌رود. شما از یک برنامهٔ بسیار خاص پیروی می‌کنید که به شما اجازهٔ کج‌روی نمی‌دهد. مثل این است که بخواهید در امتداد خط سفید وسط بزرگراه قدم بزنید تا به مقصد برسید. اگر یک پا را دقیقاً جلوی پای دیگر بگذارید، با موفقیت تا انتهای مسیر خواهید رسید. اگر حتی برای یک لحظه تصادفاً از خط خارج شوید، احتمالاً فاجعه‌ای در بزرگراه روی خواهد داد. ما تمایل داریم اجتماعی از متفکران خطی باشیم. ما می‌خواهیم بدون ارزیابی روش‌ها به هدف برسیم. ما به‌دنبال موفقیت هستیم و به‌ندرت توقف می‌کنیم که مناظر مسیر را تماشا کنیم.

در اینجا چند نمونه از تفکر خطی وجود دارد که می‌تواند شما را در موقعیت دردسرساز قرار دهد:

- هرچه سریع‌تر این کار را انجام دهم، موفق‌ترم.
- برای موفقیت باید تا تاریخ مشخص‌شده به هدفم برسم.

چگونه می‌شود از شر این نوع تفکر خلاص شد؟

تغییر جهت به‌سمت تفکر فرآیندی. راه‌حل تفکر خطی تفکر فرآیندی است که به‌جای صرفاً نتیجهٔ نهایی بر تغییر و یادگیری مستمر تمرکز دارد. اگر کم کم به این فکر کنید که در طول مسیر چه چیزهایی می‌توانید یاد بگیرید و بپذیرید که فراز و نشیب‌هایی وجود دارد، پیشرفت خواهید کرد. با تبدیل‌شدن به فردی با تفکر فرآیندی، هم‌زمان با آنکه دوباره ارتباط خود را با غذا برقرار می‌کنید، از داشتن فرصتی برای بهترکردن بسیاری از جنبه‌های زندگی خود لذت خواهید برد. تفکر فرآیندی به شما کمک می‌کند تا به نشانه‌های غذاخوردن غریزی خود بیشتر از نتیجه، مثلاً مقدار غذایی که امروز خورده‌اید، توجه کنید.

در اینجا چند نمونه از تفکر فرآیندی آورده شده است:

- این هفته هفتهٔ سختی بود، اما چیزهای جدیدی در مورد خودم یاد گرفتم که به من کمک می‌کنند در آینده تغییراتی در خودم ایجاد کنم.
- من امشب بیشتر از آنچه می‌خواستم در رستوران غذا خوردم، اما یاد گرفتم که وقتی به خودم اجازه دادم دسر بخورم اضطرار دوباره شیرینی‌خوردن را از بین بردم. معمولاً وقتی به خانه می‌رفتم، تنهایی پرخوری می‌کردم.

خودشناسی همدلانه: سلاح نهایی در برابر پلیس غذایی

دفعهٔ بعد که دیدید به‌گونه‌ای غذا می‌خورید که احساس ناراحتی، نارضایتی، یا غیرقابل‌کنترل‌بودن می‌کنید، با به‌یادآوردن اینکه قبل از خوردن اولین لقمهٔ غذا چه فکری می‌کردید، به خودتان جایزه دهید. کنجکاو شوید. آن فکر را بررسی کنید و به‌چالش بکشید. همان‌طور که در فرآیند غذاخوردن غریزی مهارت بیشتری پیدا می‌کنید، می‌توانید این افکار را قبل از اینکه باعث ایجاد احساس بد یا رفتار نامطلوب شوند درک کنید.

خودتان را بشناسید. به گفت‌وگوهای درونی غذایی که هنگام روی‌دادن هر موقعیت غذایی ناگزیر به‌وجود می‌آید توجه کنید. به صداهای مختلفی توجه کنید که می‌توانند حامی شما یا کارشکن علیه شما باشند.

پلیس غذایی را که شما را از آشتی با غذا بازمی‌دارد کنار گذارید. افکار ساختگی تغذیه‌ای را که منبع اطلاعات تغذیه ایجاد کرده است به‌چالش بکشید. غذاخوردن خود را از طریق چشم و صدای انسان‌شناس غذایی خود ملاحظه کنید و اجازه دهید تا شما را معقولانه راهنمایی کند. افکار تخطی کننده متحد خود را با صدای بلند بیان کنید تا به غیر از غذاخوردن مکانیسم‌های جایگزین دیگری برای مراقبت از خود پیدا کنید. محافظ واقعی شما تیمارگر شما خواهد بود که می‌داند چگونه شما را آرام کند و از موقعیت‌های سخت عبور دهد. و در نهایت، نسبت به صداهای مثبتی که خورنده غریزی شما را تشکیل می‌دهند به‌شدت تأثیرپذیر باشید. خورنده غریزی شما وقتی به‌دنیا آمدید وجود داشت. صداهای منفی را که مثل لایه‌هایی خورنده غریزی را پنهان کرده‌اند تا برای همیشه از نظر ناپدید شود کنار بزنید. با گوش‌دادن به نشانه‌های غریزی خورنده غریزی این فرصت را خواهید داشت که ارتباط سالمی با غذا ایجاد کنید.

فصل ۱۰

اصل ۵
عامل رضایت‌مندی را پیدا کنید

ژاپنی‌ها این خردمندی را دارند که لذت را به‌عنوان یکی از اهداف زندگی سالم درنظر می‌گیرند. با مجبورکردن خود به پیروی از فرهنگ رژیم‌گرفتن، اغلب یکی از اساسی‌ترین هدیه‌های حیات، یعنی لذت و رضایتی که می‌توان از غذاخوردن به‌دست آورد را نادیده می‌گیریم. وقتی در محیطی که دلپذیر است آنچه را که واقعاً می‌خواهید می‌خورید، لذتی که به‌وجود می‌آید نیروی مؤثری برای کمک به احساس رضایت و خشنودی شما خواهد بود.

خب، رضایت چیست که اینقدر تأثیرگذار است؟ آبراهام مازلو به ما آموخت که ما با نیازهای برآورده‌نشده‌مان به پیش رانده می‌شویم. وقتی چیزی را می‌خواهیم که نمی‌توانیم به‌دست آوریم، هر کاری که لازم باشد انجام می‌دهیم تا باعث آرام شدن احساس کمبودی شویم که در اثر برآورده‌نشدن نیازهایمان به‌وجود می‌آید. اگر راضی نباشیم، چه از غذا، چه از روابطمان یا از شغلمان، خوشحال نیستیم. در بیست‌وپنج‌سالی که از اولین انتشار کتاب

انقلابی علیه رژیم‌های غذایی می‌گذرد، مشخص شده است که احساس رضایت‌مندی در غذاخوردن نیروی محرکهٔ فرآیند غذاخوردن غریزی است. ما این موضوع را با تفسیر تصویر زیر برای مراجعان خود توضیح می‌دهیم:

چرخی با پره‌های زیاد را تصور کنید. در محور چرخ رضایت‌مندی وجود دارد که با ده پره احاطه شده است. هر پرهٔ چرخ بیانگر یک اصل غذاخوردن است که بر رضایت‌مندی شما تأثیر می‌گذارد.

برای اینکه یک وعدهٔ غذایی رضایت‌بخش باشد باید شامل غذاهایی باشد که شما از آن‌ها لذت می‌برید و «به شما می‌چسبند.» خوردن سالاد، وقتی‌که استیک میل دارید، رضایت شما را جلب نمی‌کند. اگر زمانی‌که زیاد گرسنه نیستید یک غذای خوشایند یا یک وعدهٔ غذایی کامل به شما داده شود، رضایت‌مندی شما کاهش می‌یابد. به‌هرحال، ممکن است غذا را بخورید، اما وقتی تا حدی گرسنه‌اید غذا طعم بسیار بهتری دارد. برعکس، اگر وقتی خیلی گرسنه‌اید غذا بخورید، جوانه‌های چشایی شما به‌سختی قبل از اتمام غذا فرصتی برای ثبت مزه‌های دلپذیر غذا خواهند داشت. قطعاً تجربه رضایت‌بخشی نیست! اما وقتی‌که نسبتاً گرسنه‌اید و شروع به خوردن یک غذای خوشمزه می‌کنید، احتمالاً قبل از تمام‌شدن غذا می‌فهمید که سیر شده‌اید. اگر تمام غذا را بخورید، مخصوصاً اگر بیش‌ازحد سیر شوید، طعم غذا کاسته می‌شود؛ چون جوانه‌های چشایی شما نسبت به تفاوت‌های جزئی غذا حساسیت ندارند.



حالا وسط دعوا کردن با یکی از اعضای خانواده به غذاخوردن هم فکر کنید. غذایی که در طول آن وعده می‌خورید چقدر خوشمزه است؟ شاید حتی نفهمید که غذا خورده‌اید! یا هم‌زمان با غذاخوردن به دعوایی که داشتید فکر کنید تا احساساتتان را سرکوب کنید. بازهم، تجربهٔ غذایی خیلی رضایت‌بخشی نیست!

ارج نهادن به گرسنگی، *آشتی با غذا*، *حس‌کردن سیری*، و *سازگاری مهربانانه با احساسات* خود چهار بخش از پره‌های چرخ خیالی ما هستند. یکی دیگر از پره‌های چرخ *رها کردن نگرش منفی رژیم‌گرفتن* است. اگر هنوز هنگام غذاخوردن نگرش نادرست رژیم‌گرفتن دارید، احتمالاً

خوشایندترین غذا را انتخاب نمی‌کنید، یا اگر آن را انتخاب می‌کنید، خودتان را بابت خوردنش قضاوت می‌کنید.

احترام گذاشتن به بدن خود یکی دیگر از پره‌های چرخ است. غذاخوردن، وقتی‌که لباس راحت به‌تن دارید و غذاخوردن بدون آزار بدنتان، به شما آزادی عمل می‌دهد که رضایت بیشتری از وعدهٔ غذایی خود داشته باشید. همچنین، *به‌چالش‌کشیدن پلیس غذایی*، که شما را بابت آنچه می‌خورید یا حتی بابت اینکه اساساً غذا می‌خورید سرزنش می‌کند، باعث رضایت بهینه می‌شود. بعداً در این کتاب در مورد اینکه چگونه تحرک و تغذیه با غذاخوردن غریزی ارتباط دارند بیشتر خواهید آموخت، اما کافی است بگوییم که فردی که احساس خوبی در مورد تحرک بدنی دارد متوجه می‌شود که غذاخوردن به‌شیوه‌ای رضایت‌بخش رضایت‌مندی او از خودش را نیز افزایش می‌دهد، و وقتی در مرحله‌ای از این فرآیند هستید که هوس همه نوع غذا را می‌کنید، غذاهای غنی از مواد مغذی در کنار تنقلات (به اصول ۹ و ۱۰ مراجعه کنید)، سطح رضایت‌مندی شما از غذاخوردن را به اوج خواهد رساند.

شاید برای این‌که نگرش نادرست رژیم‌گرفتن را کنار بگذارید و با شتاب به‌سمت غذاخوردن غریزی خیز بردارید، لازم باشد دل به دریا بزنید. اگر به‌دنبال انگیزه‌ای برای ایجاد این تحول هستید، به تجربه رضایت‌مندی از غذاخوردن روزمرهٔ خود فکر کنید. از این گذشته، چه کسی است که نخواهد زندگی‌ای داشته باشد که بر پایهٔ رضایت‌مندی از غذاخوردن بنا شده باشد؟ این فصل دست‌یافتن به رضایت‌مندی را برای شما شفاف خواهد کرد.

تابه‌حال چند مرتبه، وقتی‌که چیپس سیب‌زمینی می‌خواستید، کیک برنجی خورده‌اید؟ و چقدر کیک برنجی، هویج، و سیب خورده‌اید تا سعی کنید همان رضایت‌مندی را کسب کنید که با یک مشت چیپس پیدا می‌کردید؟ اگر ناراضی باشید، بدون درنظرگرفتن سطح سیری خود احتمالاً بیشتر می‌خورید و در جست‌وجوی غذا خواهید بود.

به‌عنوان مثال، یکی از مراجعان، فران، یک تکه نان ذرت به‌همراه ناهارش می‌خواست، اما به‌شدت از خوردنش خودداری کرد. فران به خوردن نان ذرت با شام فکر کرد، اما دوباره جلوی خودش را گرفت. آن شب، او شش دسر انجمن کاهش وزن را خورد و متوجه شد که چیزی که واقعاً به‌دنبالش بود نان ذرت بود و دسر رژیمی میل او به نان ذرت را ارضا نمی‌کرد. درواقع، زمانی‌که فران مشغول خوردن دسرهای رژیمی بود، دنبال غذای خیالی خود می‌رفت و سعی می‌کرد با انکار عامل رضایت‌مندی در مورد غذایی که درابتدا می‌خواست بخورد خلأ ایجادشده را پر کند.

خرد لذت بردن

آمریکایی‌ها آنقدر روی کیمیاگری غذاها، چه به‌عنوان کمکی برای جمع و جور کردن بدنشان و چه برای سلامتی، تمرکز کرده‌اند که از نقش بسیار مهمی که غذاخوردن در زندگی‌مان ایفا می‌کنند، یعنی ایجاد لذت، غافل شده‌ایم. ژاپنی‌ها لذت را یکی از اهداف خود از تغذیهٔ سالم می‌دانند. یکی از دستورالعمل‌های غذایی آن‌ها برای بهبود سلامت این است: «همهٔ فعالیت‌های مربوط به غذا و غذاخوردن را لذت‌بخش کنید.» چقدر این توصیه برای رژیم‌گیرندگان طنز تلخی است؛ چون غذا را دشمن و تجربهٔ غذاخوردن را میدان نبرد بین غذاهای «وسوسه‌انگیز» و قدرت اراده برای اجتناب از آن‌ها می‌دانند. اکثر رژیم‌گیرندگانی که با آن‌ها کار می‌کنیم، اهمیت تجربهٔ غذایی رضایت‌بخش و لذت‌بخش را فراموش کرده‌اند. برای برخی، هر تجربهٔ خوشایندی، باعث ایجاد احساس گناه و اشتباه می‌شود. این موضوع خیلی عجیب نیست؛ چون ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که ریشه‌های سخت‌گیرانهٔ قوی و سنت انکار خود در آن وجود دارد. رژیم غذایی و برنامه‌های غذایی سفت‌وسخت دقیقاً در پیوند با اخلاق پاک‌دامنی عمل می‌کنند؛ فداکاری کنید، به کم بسنده کنید. بااین‌حال، اگر به غذایی بسنده کنید که با آنچه می‌خواهید مطابقت ندارد، این کار اغلب شما را طلبکار رها می‌کند.

جیل نمونهٔ زن جوانی است که اجازه داده ترس از خوردن غذاهای لذیذ او را به خورنده‌ای سختگیر تبدیل کند. انتخاب‌های غذایی او در درجهٔ اول بر اساس تلاشش برای جمع و جور کردن هیکلش بود. او متقاعد شده بود که اگر حتی یک غذای لذیذ را بچشد، دیگر هرگز نمی‌تواند خود را کنترل کند. هر بار که جیل در مرحلهٔ رژیم‌گرفتن قرار می‌گرفت، میل شدیدی به غذاهای غیرمجاز پیدا می‌کرد. او «غذای رویایی» خود را دنبال می‌کرد و به‌دنبال غذایی بود که ولع او را سرکوب کند. اگر هوس شیرینی شکلاتی

می‌کرد، مربای بدون شکر را روی کراکر نمکی بدون چربی می‌مالید. وقتی این کار او را راضی نمی‌کرد، به سراغ کیک‌های برنجی با طعم دارچین می‌رفت، سپس به سراغ شیرینی‌های «سالم» بدون چربی (که از آن‌ها خوشش نمی‌آمد، چون «مزه‌ای شبیه مقوای شیرین» داشتند) و مقدار زیادی میوه‌های خشک می‌رفت. آخر شب، جیل ده برابر بیشتر از این‌که اگر به خودش اجازه می‌داد که کلوچه شکلاتی بخورد، غذاهای رژیمی خورده بود و جای تعجب نیست که او معمولاً در پایان تعقیب‌وگریز ناامیدکننده‌اش برای غذا، در برابر کلوچه شکلاتی «از پا در می‌آمد.»

جیل، پس از آموختن فرایند غذاخوردن غریزی، جست‌وجو برای غذای رویایی را رها کرد و به خود اجازه داد آنچه را که واقعاً می‌خواست بخورد. او اکنون حتی می‌تواند یک همبرگر با سیب‌زمینی سرخ‌کرده سفارش دهد و متوجه می‌شود که وقتی احساس سیری رضایت‌بخش می‌کند مقداری از غذایش را نمی‌خورد؛ چون کاملاً راضی است. او، همچنین، فهمیده است که برای برطرف‌کردن طیفی از هوس‌های چشایی خود مقدار زیادی غذای مغذی همراه با تنقلات کافی می‌خورد!

از اینکه از غذای خود لذت ببرید نترسید

مراجعان ما درابتدا مانند جیل، می‌ترسند که اگر در زندگی‌شان از غذاخوردن لذت ببرند ممکن است به‌شکل کنترل‌ناپذیری همیشه دنبال غذا باشند. بااین‌حال، اینکه به خود اجازه بدهید که از غذا لذت ببرید، درواقع به‌جای اینکه باعث غذاخوردن کنترل‌ناپذیر شود، منجر به محدودکردن غذاخوردن شما می‌شود. به‌یاد داشته باشید، همان‌طور که در فصل ۸ توضیح دادیم، محرومیت یک عامل کلیدی است که منجر به واکنش غذاخوردن می‌شود.

اول راضی بودن، سپس قناعت

در بسیاری از مراجعان ما، احساس رضایت از خوردن غذا در یک وعدهٔ غذایی تمایل آن‌ها را برای خوردن غذا بعد از آن وعده واقعاً کاهش می‌دهد. ما از مراجعانمان خواسته‌ایم که صرف یک وعدهٔ غذایی کامل شام را صرفاً با «ناخنک‌زدن» یا دنبال غذا گشتن مقایسه کنند. هنگامی‌که آن‌ها برای تهیهٔ غذایی که حس بویایی، چشایی، بینایی، و غیره‌شان را تحریک می‌کند وقت می‌گذارند، بدون استثناء احساس سیری و کاهش نیاز به خوردن غذای بیشتر در اواخر عصر را گزارش می‌کنند. کسانی که به خانه می‌آیند و با پنیر و کراکر روی مبل می‌افتند، با هر آگهی بازرگانی، برای خوردن یک میان‌وعدهٔ دیگر بلند می‌شوند؛ چون درواقع احساس می‌کنند که غذا نخورده‌اند و به‌نظر می‌رسد که هرگز سیر نمی‌شوند. نزدیک شب، احساس پری بیش‌ازحد و درماندگی می‌کنند.

کلی آدمی است که هزارتا کار دارد و اغلب نیازهای خود را نادیده می‌گیرد. گاهی اوقات، او به‌قدری مشغول کار و فرزندش می‌شود که فرصت نمی‌کند یک وعدهٔ غذایی کامل برای خودشان آماده کنند. در روزهایی که وقت کافی دارد تا بفهمد واقعاً چه چیزی می‌خواهد بخورد و در آخر هم دقیقاً همان چیز را برای ناهار یا شام می‌خورد، می‌بیند که به‌ندرت تمایلی

بـه خوردن غذای بیشـتری دارد. در روزهایی که غذاخـوردن خود را محدود می‌کنند، هرگز حس رضایتمندی ندارد و حرص سیری‌ناپذیری برای خوردن دسر در شب دراد.

وقتـی بـه خود اجـازۀ لذت‌بـردن و رضایت‌منـدی بیشـتر از غذاخوردن بدهید، قناعت شما افزایش می‌یابد.

چگونه می‌توانید لذت خود از غذاخوردن را دوباره به‌دست آورید

در نتیجهٔ رژیم‌گرفتن و ترس از رها کردن آن، رژیم‌گیرندگان لذت خود از غذاخوردن را از دست داده‌اند و نمی‌دانند چگونه آن را برگردانند. در زیر مراحلی آمده است که ما برای کمک به مراجعانمان برای دستیابی به لذت و رضایت‌مندی از غذاخوردن از آن‌ها استفاده می‌کنیم.

قدم ۱: از خود بپرسید که واقعاً چه چیزی می‌خواهید بخورید

هنگامی رضایتمندی به وجود می‌آید که زمانی را اختصاص دهید تا بفهمید واقعاً چه چیزی می‌خواهید بخورید. به خودتان اجازهٔ بی‌قید و شرط برای غذاخوردن بدهید و سپس در یک فضای آرام و لذت‌بخش غذا بخورید.

مشکل اکثر افرادی که با آن‌ها کار کرده‌ایم این است که آن‌ها برای مدت طولانی درگیر فرهنگ رژیم‌گرفتن بوده‌اند و «کلک‌های» زیادی برای اجتناب از غذاخوردن پیدا کرده‌اند و دیگر نمی‌دانند دوست دارند چه چیزی بخورند! وقتی می‌خواهید یک رژیم غذایی جدید را شروع کنید، آیا هرگز از خود می‌پرسید که چه احساسی برای غذاخوردن دارید؟ این فکر به‌ندرت به ذهن یک فرد رژیم‌گیرنده می‌رسد. به‌هرحال، پیش‌فرض اصلی رژیم‌گرفتن این است که به شما گفته شود چه بخورید. چرا باید در مورد نیازهایتان از خودتان سؤال کنید؟

چنین داستانی در مورد زن چهل‌ساله‌ای به‌نام جنیفر وجود داشت. او با بدن درشتی که داشت در تمام عمرش درگیر انواع مختلفی برنامهٔ غذایی بود. او در کودکی زیرنظر مادر و پزشکانش رژیم غذایی گرفته بود. هنگامی‌که جنیفر برای اولین‌بار به دفتر من (الیز رش) آمد، سرکشانه گفت که نمی‌خواهد حتی یک کلمه در مورد رژیم غذایی بشنود. او فقط به این دلیل آمده بود که دکترش اصرار کرده بود اما خودش مصر بود که

همـهٔ چیزهایـی را که دربارهٔ رژیم‌گرفتن بایـد بداند می‌داند. به او گفتم که به رژیم‌گرفتن اعتقادی ندارم، اما تنها چیزی که واقعاً می‌خواستم بدانم این بود که او دوست دارد چه چیزی بخورد. حیرت‌زده شد. او به‌سختی می‌توانست پاسـخ دهـد، اما وقتی پاسـخ داد، به مـن گفت که هرگـز در تمام زندگی‌اش کسـی از او نپرسیده بود که می‌خواهی چه بخوری. او از کودکی رژیم گرفته بـود و همیشـه به او گفته بودند کـه چه بخورد. او برای چنـد لحظه عمیقاً به فکر فرو رفت و سـپس گفت که نمی‌داند چه چیزی را دوست دارد. درواقع، جنیفر حتی مطمئن نبود که اصلاً غذا دوست دارد یا نه.

در پایـان جلسـه، بـه او پیشـنهاد دادم کـه هفتهٔ آینـده را بـه آزمایش غذا بگذرانـد تـا بتوانـد در مـورد اولویت‌هـای غذایی خـود اطلاعات بیشـتری به‌دست آورد. در طول آن هفته، جنیفر توانست ده غذایی را که واقعاً دوست داشـت پیدا کند و متوجه شـد که بدون بقیهٔ غذاها می‌تواند ادامه دهد! هفتهٔ بعد، وظیفهٔ جنیفر این بود که فقط آن ده غذا را بخورد و ببیند واقعاً چقدر از آن‌ها را می‌خورد. بازهم از نتایج شگفت‌زده شد. وقتی او چیزی را که دوست داشـت خورد فهمید که با مقدار بسـیار کمتری از آن غذاها سـیر می‌شـود و اینکه به نسـبت سال‌های گذشـته کل غذای مصرفی‌اش در آن هفته بیشتر با نشانه‌های سیری او هماهنگ بوده است. یک شب، تنها چیزی که برای شام خورد یک قاشـق بستنی شـکلاتی بود. در گذشته، او حتی اگر خیلی گرسنه نبود یک شـام مفصل شـامل غذاهایی که فکر می‌کرد باید بخورد می‌خورد، و سـپس نیم گالن بسـتنی را تمام می‌کرد؛ چون در مورد خوردن هرکدامشان احساس گناه می‌کرد.

جنیفـر درحال تبدیل‌شـدن به خورنده‌ای غریزی بـود. او علاوه بر اینکه قـدردان این موضوع بـود که هر زمانی که می‌خواهد غـذا بخورد و می‌تواند دقیقـاً همـان چیزی را که تمایل دارد بخورد فهمیـد که غذاخوردن در هنگام گرسنگی بیشترین حس رضایت‌مندی را به او می‌دهد. در نتیجهٔ این کشف،

او فهمید که بیشتر اوقات فقط وقتی‌که گرسنه است غذا می‌خورد. او، همچنین، متوجه شد که غذاخوردن پس از سیری رضایت‌بخش بی‌معنی است؛ چون غذا دیگر طعم خوبی ندارد، بدنش احساس درماندگی می‌کند و اگر دوست داشته باشد می‌تواند همان غذا را دوباره در وعدهٔ غذایی بعدی بخورد. با گذشت زمان، جنیفر بدون این‌که احساس کمبود کند به‌طور مداوم از وعده‌های غذایی خود احساس رضایت می‌کرد. همچنین، او سابقهٔ مشکلات مزمن زانو داشت که منجر به عدم فعالیت نسبی او شده بود. ازآنجایی‌که او برای اولین‌بار در زندگی خود احساس خوبی داشت، انگیزهٔ شروع یک برنامهٔ شنای منظم را پیدا کرد، نه به این دلیل که مجبور بود، بلکه به این دلیل که زندگی در بدنی بزرگ‌تر را پذیرفته بود و می‌خواست از نظر جسمانی هم احساس بهتری داشته باشد!

اگر در تشخیص اینکه واقعاً چه چیزی بخورید مشکل دارید، مرحلهٔ بعدی به شما در این مورد توضیح می‌دهد.

قدم ۲: لذت چشیدن را درک کنید

مراجعان ما روی همه جنبه‌های غذا، به غیر از وضعیت موجود، تمرکز می‌کنند. آن‌ها از گذشته ابراز تأسف می‌کنند و نگران آینده‌اند (چه بخورم، چگونه این کالری‌ها را کم کنم)، اما به‌ندرت بر تجربهٔ فعلی غذاخوردن تمرکز می‌کنند. بنابراین، آن‌ها غذا را نمی‌چشند، از غذا لذت نمی‌برند، یا لذت غذا را درک نمی‌کنند. درواقع، گویی لازم است هنر غذاخوردن بدون سوگیری را دوباره یاد بگیرند.

ویژگی‌های لذت‌بخش غذا

برای کشف اینکه واقعاً چه غذاهایی را دوست دارید و چگونه می‌توانید رضایت خود را در غذاخوردن افزایش دهید، ویژگی‌های لذت‌بخش غذاها

را بررسی کنید. برای بیشتر آدم‌ها، این موضوع به‌معنای یک دورهٔ آگاهانه آزمایش‌کردن است. جوانه‌های چشایی و ذائقهٔ خود را برای درک بهتر لذت حسی به‌کار بگیرید. هنگام غذاخوردن، این موارد را در نظر بگیرید:

- *طعم*. غذای خاصی را در دهان خود بگذارید تا ببینید کدام‌یک از حواس چشایی شما تحریک می‌شود. غذا را روی زبان بغلتانید تا ببینید که آیا درکل شیرین، شور، ترش، یا تلخ است. آیا این طعم خوشایند، نامشخص، یا حتی ناخوشایند است؟ این آزمایش را در زمان‌های مختلف در طول روز انجام دهید تا ببینید آیا طعم‌های خاص در زمان‌های مختلف لذت‌بخش‌ترند یا نه. برخی افراد در صبحانه به طعم شیرین جذب می‌شوند و وافل یا پنکیک می‌خواهند. چیزی تند، مانند تخم‌مرغ با سالسا، ممکن است صبح زود دل‌زده‌شان کند. بعضی دیگر تا بعدازظهر هم نمی‌توانند به خوردن چیزی شیرین فکر کنند.
- *بافت*. همان‌طور که غذا را روی زبان خود می‌غلتانید و شروع به جویدنش می‌کنید، بافت‌های مختلف غذاها را امتحان کنید. ترد برای شما چه حسی دارد؟ آیا خردکردن غذایی ترد در دهانتان سوزش‌آوراست یا تجربهٔ رضایت‌بخشی است؟ چه واکنشی نسبت به غذایی که نرم یا خامه‌ای است دارید؟ آیا این غذا شما را به‌یاد غذای کودک می‌اندازد و آیا جذاب است یا آزاردهنده؟ برخی از غذاها جویدنی‌اند و نیاز به عملکرد بالای دندان و زبان شما دارند. این غذاها از نظر شما چگونه‌اند؟ شاید گاهی اوقات فقط به جاری‌شدن مایعی از دهان به‌سمت گلویتان نیاز داشته باشید. برخی از بافت‌های غذایی ممکن است در زمان‌های مختلف روز یا حتی در روزهای مختلف جذاب باشند.
- *رایحه*. گاهی اوقات بوی یک غذا بیشتر از طعم یا بافت آن بر

میـل شـما به آن غذا تأثیـر می‌گذارد. بوهای مختلفـی را که غذاها پخـش می‌کننـد درک کنید. در کنار نانوایی قـدم بزنید و نان خمیر ترشـی را کـه از اجـاق بیرون می‌آید بـو کنید یـا درحالی‌که قهوه از فیلتر می‌چکد بخار آن را استنشـاق کنیـد. اگر بوی غذایی جذاب نباشـد، احتمـالاً به رضایت‌منـدی موردنظر خود در مـورد آن غذا نخواهیـد رسـید. بااین‌حال، اگـر در هنگام پخت‌وپز یا سـرو بوی خوبی برایتان داشـته باشـد، احتمالاً رضایت‌مندی شما را افزایش می‌دهد.

- *ظاهر*. هنرمندانِ مـواد غذایی، که مجموعه‌های غذایی یا منوهای غذایـی تجاری را برای رسـتوران‌ها طراحی می‌کننـد، می‌دانند که غذاهایـی کـه جـذاب به‌نظـر می‌رسـند وسوسـه‌انگیزند و باعـث می‌شـوند که فرد تمایل به امتحان آن‌ها داشـته باشـد. به غذایی که می‌خواهیـد بخوریـد نگاه کنید. آیا به‌چشـم شـما جذاب اسـت؟ آیا تازه به‌نظر می‌رسـد؟ رنگش برایتان جالب اسـت؟ یک بشقاب بـا سـینهٔ مرغ آب‌پز، سـیب‌زمینی آب‌پز، و گل‌کلـم را تصور کنید، نـه خیلی هیجان‌انگیز نیسـت. احتمالاً به‌نسـبت غذایـی با ظاهر هیجان‌انگیزتر از چنین غذایی رضایت کمتری خواهید داشت.
- *دما*. اگـر بیرون هوا سـرد و بارانی باشـد، یک کاسـه سـوپ که از آن بخار بلند می‌شـود ممکن اسـت سـفارش روز شـما باشـد. اما زمانی‌که زیر چتر می‌لرزید، ماست منجمد سرد معمولاً خوشایند نیسـت. از خود بپرسید خوشـایندترین دمای غذا برای شما چقدر اسـت؟ آیـا غذاهـای گرم خـود را به‌صـورت داغ دوسـت دارید یا ملایم؟ آیا نوشـیدنی‌های سـرد خود را با یخ زیاد دوسـت دارید یا یخ خیلی کم؟ آیا دمای اتاق از نظر شـما برای همهٔ غذاها مناسب است؟

- *حجم یا توان سیرکنندگی.* برخی از غذاها سبک و کم‌کالری و برخی دیگر سنگین و سیرکننده‌اند. ظرفیت سیرکنندگی غذای انتخابی شما می‌تواند بر مقدار غذای موردنیاز شما برای سیرشدن یا احساس شما پس از اتمام غذا اثر گذارد. بعضی روزها ممکن است فقط با یک بشقاب پاستا که معدهٔ شما را پر می‌کند سیر شوید، درحالی‌که در بعضی مواقع یک سالاد سبک خوشایندتر است. حتی اگر چیزی روی زبان و دهانتان مزه و احساس خوشایندی ایجاد کند، اگر باعث احساس ناراحتی در معدهٔ شما شود یا آن را بیش‌ازحد پر کند، رضایت‌مندی شما را کاهش می‌دهد.

به جوانه‌های چشایی فردی خود احترام بگذارید. به‌خاطر داشته باشید که هرکسی تجربهٔ متفاوتی از احساس طعم و بافت غذا دارد. همهٔ غذاها برای شما خوشایند نخواهند بود. دیگران ممکن است بابت خوردن بهترین سوشی شهر هیجان داشته باشند، اما درعین‌حال فکر خوردن ماهی خام ممکن است برای شما غیرقابل‌تحمل باشد. اگر بعد از خوردن ذرت بیمار شده‌اید، صرف‌نظر از دلیل آن، ممکن است خوردن ذرت دیگر هرگز برای شما جذاب به‌نظر نرسد. سلیقه غذایی شما ممکن است همیشه یک‌جور باشد یا هرازگاهی هم تغییر کند. با آنچه برای شما اشتهاآور است سر و کار داشته باشید تا بتوانید رضایت‌بخش‌ترین غذا را انتخاب کنید.

به این فکر کنید که واقعاً دارید

هنگامی‌که این آزمایش فراآگاهانه را در مورد کیفیت‌های حسی غذاها انجام دادید، دفعهٔ بعد که هوس وعدهٔ غذایی یا میان‌وعده‌ای دارید، چند لحظه وقت بگذارید تا تصمیم بگیرید که *واقعاً* برای وعدهٔ غذایی یا میان‌وعده خود چه چیزی میل دارید. اگر در تصمیم‌گیری برای غذاخوردن مشکل دارید یا نیاز به کمی شفافیت دارید، از خود بپرسید:

- هوس خوردن خوردن چه چیزی دارم؟
- چه رایحه غذایی ممکن است برای من جذاب باشد؟
- غذا به‌چشم من چگونه خواهد بود؟
- طعم و مزهٔ غذا در دهان من چگونه خواهد بود؟
- آیا چیزی شیرین، شور، تند، ترش، یا حتی کمی تلخ می‌خواهم؟
- آیا چیزی ترد، نرم، خامه‌ای، اسفنجی، دانه‌دار یا مایع می‌خواهم؟
- آیا چیزی گرم، سرد، یا با دمای معتدل می‌خواهم؟
- آیا چیزی سبک، کم‌کالری، سنگین، سیرکننده، یا چیزی مابین آن‌ها می‌خواهم؟
- وقتی غذاخوردنم تمام شود معدهٔ من چه حسی خواهد داشت؟

اگر اطلاعات کلی در مورد اولویت‌های غذایی خود داشته باشید این احساس شما را به‌جای درست در منوی غذایی یا سوپرمارکت می‌فرستد. بررسی اولویت‌های غذایی‌تان قبل از غذا جزئیات آن لحظه را به شما نشان می‌دهد.

یکی دیگر از نکات مهم برای پی‌بردن به رضایت‌مندی شما از غذاخوردن این است که بعد از خوردن چند لقمه از غذای خود وقفه‌ای داشته باشید. آیا طعم و بافت غذا با خواستهٔ شما مطابقت دارد؟ آیا غذا به‌اندازهٔ کافی سیرکننده است که آن را بخورید؟ اگر باوجود ناخوشایندبودن یک غذا فقط به این دلیل که آن غذا دردسترس است به خوردنش ادامه دهید، وقتی‌که غذاخوردنتان تمام شود، احساس نارضایتی خواهید کرد و در جست‌وجوی غذای دیگری خواهید بود که شما را راضی کند.

قدم ۳: تجربهٔ غذاخوردن خود را لذت‌بخش‌تر کنید

غذای خود را آرام و با لذت بخورید

به‌نظر می‌رسد اروپایی‌ها تجربهٔ زیادی در آرام و بالذت غذاخوردن

دارنـد. کسـب‌وکارها اغلـب به‌طور موقت تعطیل می‌شـوند تا افـراد ناهاری طولانی‌مدت داشـته باشـند، بنابراین، می‌توان از غذا لذت برد و آن را ستود. دوسـتان تمایل دارند دور هم جمع شـوند تا از گفت‌وگـو و غذا لذت ببرند. از سـوی دیگر، آمریکایی‌ها معمولاً جلوی صفحـهٔ کامپیوتر و درحال مرور یادداشت‌هایشـان برای جلسـه‌ای غذا می‌خورند (اگر خوش‌شـانس باشـید پانزده دقیقه) یا درحالی‌که به‌سـرعت از مسیر مغازه‌های فست‌فود ماشین‌رو می‌گذرنـد و بـرای برداشـتن بچه‌ها از مدرسـه عجله دارند غـذا می‌خورند. به‌نظر شما کدام‌یک تجربهٔ غذاخوردن رضایت‌بخش‌تری دارد؟

آلیـس مدیـر اجرایـی شـرکتی اسـت کـه بـر بهـره‌وری بـالا تأکیـد دارد. وقت‌گذاشـتن برای نشسـتن و ناهارخوردن برای او امری ناشـناخته اسـت. او صبح‌ها آنقدر مشـتاق است که به دفتر کارش برود و تماس‌هایش را با ساحل شـرقی آمریـکا آغـاز کند که هرگز قبـل از رفتن به محـل کار در خانه صبحانه نمی‌خورد. تا عصر که آلیس به خانه می‌رسد، سرعت دیوانه‌وار گذراندن روزش بخشی از زندگی او شده است. او قبل از اینکه شوهر و دخترش سالادهایشان را بخورند تمام شـام خود را می‌بلعد. وقتی ماننـد آلیس در خوردن وعده‌های غذایی خود سرعت دارید، به خودتان فرصت نمی‌دهید تا جنبه‌های لذتبخش غذایتان را درک کنید. شـما برای درک جذابیت رنگ‌ها و اشـکال مختلف غذا وقت ندارید. شـما به‌سـختی می‌توانید بوی غذاها را بفهمید یـا بافت آن‌ها را روی زبانتان و با دندان خود حس کنید، چه رسد به طعمشان.

بـرای اینکـه بـه خودتـان برای لـذت از غذا و داشـتن رضایت بیشـتر از وعده‌های غذایی کمک کنید کارهای زیر را انجام دهید:

- *بـرای قدردانـی از غذای خـود وقت بگذارید.* بـرای غذاخوردن به خودتان زمان بدهید. حتی پانزده دقیقه بهتر از هیچی است. حتی اگـر ایـن کار برایتـان غیرممکن به‌نظر می‌رسـد، سـعی کنید چند لقمه‌ای را با لذت بخورید.

- *سعی کنید پشت میز غذا یا میز کار خود بنشینید.* ایستادن جلوی یخچال یا راه‌رفتن باعث کاهش توجه شما به غذا و کاهش رضایت‌مندی می‌شود.
- *قبل از اینکه شروع به غذاخوردن کنید، چندین نفس عمیق بکشید.* تنفس عمیق به آرامش و تمرکز شما کمک می‌کند، بنابراین می‌توانید روی آهسته غذاخوردن خود تمرکز کنید.
- *به احساسات مربوط به غذاخوردن توجه کنید.* به‌یاد داشته باشید که جوانه‌های چشایی شما روی زبان شماست نه در شکم شما. اگر باعجله غذا بخورید و غذایتان را ببلعید، شانس لذت‌بردن از غذا را از خود می‌گیرد.
- *هر لقمهٔ غذایی را که در دهان می‌گذارید بچشید.* طعم و بافت متفاوتی را که غذا می‌تواند ایجاد کند احساس کنید.
- *سیری خود را حس کنید.* در میانهٔ وعدهٔ غذایی خود توقف کنید تا میزان سیری خود را بررسی کنید (به فصل ۱۱ مراجعه کنید). پس از رسیدن به لقمه‌های آخر، غذا به آن خوش‌طعمی یا خوشایندی نخواهد بود.

در نهایت، سه نکتهٔ مربوط به رضایت‌مندی در غذاخوردن را به‌خاطر بسپارید:

- **آهسته** غذا بخورید.
- با **حواس** خود غذا بخورید.
- هر لقمه را آرام و با لذت بخورید.

به‌جای آنکه وقتی خیلی گرسنه‌اید غذا بخورید، زمانی‌که تا حدی گرسنه‌اید غذا بخورید

اگر زمانی‌که خیلی گرسنه‌اید برای صرف غذا بنشینید، نیاز زیستی شما به انرژی جایگزین توانایی شما برای آهسته غذاخوردن و چشیدن غذای

پیش‌روی شما می‌شود. به همین ترتیب، اگر زمانی که واقعاً گرسنه نیستید شروع به غذاخوردن کنید، تصمیم‌گیری در مورد اینکه آیا چیزی که می‌خورید واقعاً همان چیزی است که می‌خواهید و آیا سیرکننده است یا خیر، می‌تواند دشوار باشد. وقتی خیلی گرسنه نیستید، غذا آنقدرها هم جالب‌توجه نیست. اگر متوجه شدید که این حالت در شما وجود دارد، ممکن است نشانه‌ای از این باشد که هنوز آمادهٔ غذاخوردن نیستید. کمی صبر کنید تا گرسنگی شما کمی آشکارتر شود. متوجه خواهید شد که درک آنچه واقعاً می‌خواهید بخورید، آسان‌تر خواهد بود.

غذاخوردن در محیطی دلپذیر (در صورت امکان)

بیشتر مردم می‌دانند که با غذاخوردن در محیطی دلپذیر بیشترین میزان رضایت‌مندی را خواهند داشت. رستوران‌ها زمان و پول زیادی را صرف ایجاد محیطی می‌کنند که جذاب است و مردم را بارها و بارها به‌سمت خود می‌کشاند. زیبایی یک رستوران می‌تواند به‌اندازهٔ طعم غذا مهم باشد. در مورد خانه هم قضیه هم همین است. اگر میز خود را به‌شیوه‌ای خوشایند بچینید (زیربشقابی یا سفره، ظروف جذاب، و غیره)، لذت شما از غذاخوردن افزایش می‌یابد. اما غذاخوردن در حالت ایستاده یا رانندگی می‌تواند رضایت‌مندی را کاهش دهد. اگر در ماشین غذا می‌خورید، ترافیک و متعادل نگه‌داشتن غذا روی پایتان حواس شما را پرت می‌کند.

از تنش دوری کنید

دعواهای شدید را خارج از محدودهٔ میز غذا نگه دارید. یکی از مطمئن‌ترین راه‌ها برای کاهش رضایت‌مندی شما از غذاخوردن این است که بخواهید وقتی با یکی از اعضای خانواده یا دوست خود جر و بحث می‌کنید غذا بخورید. احتمالاً سریع‌تر سر و ته غذاخوردن را به هم می‌رسانید و حتی

ممکن است از جویدن غذا به‌عنوان راهی برای نشان‌دادن عصبانیت خود استفاده کنید. مطمئناً تمرکز روی غذا نخواهید داشت و ممکن است هر چیزی را بدون توجه بخورید. تجربهٔ رضایت‌بخشی نیست!

تنوع ایجاد کنید

خوردن انواع غذاها نه‌تنها از نظر تغذیه‌ای عاقلانه است، بلکه رضایت‌مندی از غذا و تجربهٔ غذایی بسیار جامع‌تری را برای شما به‌ارمغان می‌آورد. بسیاری از مراجعان به خالی کردن یخچال و برهوت بودن کابینت‌ها افتخار می‌کنند. آن‌ها بر این باورند که اگر غذاهای خاصی وجود نداشته باشند، کمتر وسوسه می‌شوند که پرخوری کنند. واقعیت این است که نبود انتخاب‌های غذایی جذاب احساس محرومیت غذایی ایجاد می‌کند و تجربهٔ جست‌وجوی غذا را، که به‌نظر می‌رسد هرگز نتیجهٔ رضایت‌بخشی به‌همراه ندارد، تقویت می‌کند. این لطف را به خودتان بکنید که انواع غذاها را در اطراف خود نگه دارید، از سوپ گرفته تا پاستا، شیرینی، میوه و سبزی‌ها. شما هرگز نمی‌دانید هوس خوردن چه چیزی می‌کنید. اگر چیزی که می‌خواهید وجود نداشته باشد، داشتن رضایت از غذاخوردن تلاشی بی‌نتیجه خواهد بود.

قدم ۴: خودتان را قانع نکنید

شما موظف نیستید که خوردن یک غذا را صرفاً به این دلیل که یک لقمه از آن را خورده‌اید تمام کنید. چند بار چیزی را چشیده‌اید که به‌نظر می‌رسید یک دسر خوشمزه است، اما متوجه شدید که معمولی است و بااین‌حال به خوردن آن ادامه داده‌اید؟ یکی از بزرگ‌ترین محاسن خورنده غریزی بودن توانایی کنارگذاشتن غذاهایی است که مطابق میل شما نیستند. وقتی شما واقعاً غذایی را می‌چشید و امتحان می‌کنید، با دانستن این‌که می‌توانید

دوبـاره هرچـه می‌خواهید بخوریـد، این کار راحتی برای شـما خواهد بود. (توضیح: یادتان باشـد که اگر ناامنی غذایی دارید، ممکن است نتوانید غذا را کنار بگذارید.)

در بیشتر موارد، از شعار «اگر دوستش ندارید، نخوریدش و اگر دوستش دارید، لذتش را ببرید» پیروی کنید. چیز دیگری سفارش دهید، چیز متفاوتی در یخچـال پیـدا کنید، یا قسـمت‌هایی از غذا را که دوسـت دارید بخورید و بقیـه را باقـی بگذارید. برای مثـال، باربارا از غذایی صحبت کـرد که در یک مهمانی برای او سـرو شـد و شامل سالاد، مرغ، سبزی‌ها، و ماکارونی بود. او فقط مقدار کمی از سـالاد را چشـید و وقتی متوجه شـد کاهو با مقدار زیادی از سـس‌هایی که او دوسـت ندارد آغشته شده اسـت بقیه آن را نخورد. مرغ و ماکارونی خوشـمزه بودند، بنابراین او بیشترشـان را خورد. سبزی‌ها به‌قدری چـرب و روغنـی بودنـد که جوانه‌هـای چشـایی او را تحت تأثیر قـرار دادند، بنابراین او آن‌ها را در بشقاب خود کنار گذاشت. در روزهایی که رژیم غذایی داشـت، فقط سالاد و سبزی می‌خورد و فکر می‌کرد که این روشی «رژیمی» است و سیرنشده به خانه می‌رفت تا فقط چیزی برای خوردن پیدا کند.

ملـودی مراجعه‌کننـدهٔ دیگـری اسـت کـه یـاد می‌گیـرد آنچـه را کـه رضایت‌بخـش نمی‌دانـد کنار بگـذارد. یکی از غذاهـای موردعلاقهٔ ملودی کیـک فنجانـی ویژهٔ یک رسـتوران محلی اسـت. هر بـار که به آن رسـتوران می‌رود، این کیک را می‌خورد و احساس رضایت می‌کند. یک روز، این ایده به ذهنش رسـید کـه کیک فنجانی را خودش با مایع آماده‌ای که از رسـتوران می‌گیـرد بپـزد و کیـک فنجانی پخت. متأسـفانه وقتی از کیک‌تازه‌پخته‌شـده خـورد، ناامید شـد. طعمی شـبیه آنچه او در رسـتوران خورده بود نداشـت. ارتبـاط ملـودی با غذاخـوردن غریزی و این عقیـده که فقط زمانـی کیک را می‌خـورد که بتواند «لذت واقعـی» از خوردن آن حس کند، به او این امکان را داد که کیک‌ها را دور بریزد.

قدم ۵: بازرسی: آیا هنوز هم طعم خوبی دارد؟

آیا تابه‌حال یک بستهٔ کامل بیسکوییت یا یک ظرف کامل بستنی را خورده‌اید؟ اگر این‌طور است، احتمالاً می‌توانید این واقعیت را تأیید کنید که دو تا بیسکوییت اول یا دو قاشق اول بستنی طعم بسیار بهتری نسبت به مابقی آن در ته ظرف داشتند. حتی رضایت شما از طعم یک سیب بزرگ، وقتی‌که به هستهٔ آن می‌رسید، کمتر می‌شود. در مطالعات لذت‌شناسی مواد غذایی (لذت‌شناسی شاخه‌ای از روان‌شناسی است که به بررسی احساسات خوشایند و ناخوشایند می‌پردازد)، پژوهش‌گران دریافتند که با خوردن یک غذای خاص میل به آن غذا کاهش می‌یابد. پژوهش‌گران این مفهوم را *سیری حسی* می‌نامند[1]. به همین ترتیب، برای رسیدن به «رضایتمندی چشایی» نیازی به خوردن لقمه‌های زیادی نیست. تعریف سیرشدن از سر رضایت کاهش علاقهٔ ذهنی به غذایی که خورده می‌شود، است. این کاهش در عرض چند دقیقه پس از خوردن یک غذای خاص رخ می‌دهد که به‌شدت تحت تأثیر جنبه‌های حسی غذا مانند طعم، بافت، یا بوی غذا قرار می‌گیرد. این موضوع را در مراجعان خود نیز می‌بینیم.

آزمایش لذت‌شناسی را برای خودتان انجام دهید. لذتی را که در چند لقمهٔ اول غذا از طعم غذا حس می‌کنید، از ده تا یک، ده امتیاز لذت‌بخش‌ترین و یک امتیاز ناخوشایندترین طعم، ارزیابی کنید. سپس، در وسط غذا مکث کنید و جوانه‌های چشایی خود را بررسی کنید. در نهایت، زمانی‌که به آخرین لقمه رسیدید، به غذا امتیاز دهید. احتمالاً متوجه خواهید شد که امتیازات همراه با تمام‌شدن غذا کاهش می‌یابند.

مرتباً، با خودتان بررسی کنید تا ببینید آیا طعم غذا به‌خوبی زمانی است که شروع به غذاخوردن کردید. اگر این‌طور نیست، مکث کنید؛ چون میزان رضایت‌مندی شما با خوردن غذا کاهش می‌یابد. صبر کنید تا دوباره گرسنه

1. Epstein 2009

شـوید. غذا طعم بهتری خواهد داشـت و شما راضی‌تر خواهید بود. و به‌یاد داشـته باشید، هیچ‌کس قرار نیسـت آن غذا را از فهرست غذایی شما حذف کند. می‌توانید آن غذا را تا آخر عمر بخورید. پس چرا وقت و غذای خود را برای تجربه‌ای نه‌چندان رضایت‌بخش تلف کنید؟

لزومی ندارد بی‌نقص باشد

همانطور که گفتیم، وقت‌گذاشتن برای درک اینکه واقعاً چه چیزی می‌خواهید بخورید و غذاخوردن در محیطی مساعد می‌تواند منجر به تجربهٔ غذایی لذت‌بخش‌تر و رضایت‌بخش‌تری برای شما شود. اما اگر همیشه امکان انجام این کار وجود نداشته باشد چه؟ اوقاتی هست که برای دست‌یافتن به آنچه می‌خواهید انتخابی ندارید. ممکن است در خانهٔ یکی از دوستان یا اقوام شما یک وعدهٔ غذایی سرو شود که نمی‌توانید در مورد آن حرف زیادی بزنید. بسیاری از مراجعان از طعم غذاهایی که یکی از اقوام یا دوستان قدیمی‌شان پخته‌اند شکایت داشتند؛ غذاهایی که احتمالاً در آن‌ها سبزی‌ها تا حدی جوشانده شده که قابل‌تشخیص نبوده‌اند یا مرغ را تا حدی پخته‌اند که بافت آن مانند یک کفش قدیمی شده است. در این مواقع، مفهوم تفکر به رنگ خاکستری را به‌جای وضعیت «همه یا هیچ» به‌خاطر آورید (به فصل ۹ مراجعه کنید). غذاخوردن غریزی فرآیندی نیست که به‌دنبال کمال باشد، بلکه فرآیندی است که دستورالعمل‌هایی برای رابطه‌ای رضایت‌بخش با غذا ارائه می‌دهد. به‌یاد داشته باشید، بیشتر تجربیات غذایی شما رضایت‌بخش‌تر و لذت‌بخش‌تر از آن چیزی است که طی سال‌ها رعایت رژیم غذایی تجربهٔ آن را داشته‌اید. به‌هرحال، همه‌اش یک وعدهٔ غذایی است، شما جان سالم به‌در می‌برید! تفاوتش آنجاست که چگونه بعدش از خود مراقبت کنید.

گاهی اوقات توجه به گرسنگی بهترین کاری است که می‌توانید انجام دهید. و برای بسیاری از بیماران ما این مورد به‌تنهایی پیشرفت قابل‌توجهی است. اما اگر بیشتر تجربیات مرتبط با غذای شما فقط غذاخوردن برای زنده‌ماندن باشد، به‌احتمال زیاد میزان رضایت‌مندی شما پایین خواهد بود.

حقتان را برای غذاخوردن لذت‌بخش و رضایت‌بخش پس بگیرید

اگر رژیم‌گرفتن سال‌ها بخش مهمی از زندگی شما بوده است، ممکن است به‌منظور بازپس‌گیری حق لذت‌بردن از غذاخوردنتان به تعهدی جدی نیاز داشته باشید. ممکن است برای خوردن آنچه به شما گفته می‌شود، مخصوصاً غذاهایی که طعمشان چندان خوشایند نیست، آنقدر تحت برنامه‌ای سفت وسخت باشید که به‌سختی تشخیص دهید از کجا شروع کنید تا به رضایت‌مندی برسید. دانستن اینکه دوست دارید چه بخورید و اعتقاد به اینکه حق دارید از غذا لذت ببرید عوامل کلیدی‌ای برای داشتن زندگی لذت‌بخش و بدون رژیم‌گرفتن‌اند. اگر انجام همهٔ این کارها کمی زمان می‌برد، صبور باشید. به‌هرحال، سال‌ها طول کشیده تا توانایی خود را برای لذت‌بردن از غذاخوردن از دست بدهید.

حواس‌پرتی در غذا خوردن در مقابل بی‌مبالاتی در غذا خوردن

به‌نظر می‌رسد تصور رایجی وجود دارد که بی‌مبالاتی در غذاخوردن وضعیتی است شبیه "غذاخوردن در اثر فراموشی" که در آن شما نمی‌دانید که تازه غذا خورده‌اید. بسیاری از مراجعان ما، درحالی‌که حواسشان پرت است غذا می‌خورند، اما خودشان را خورنده‌ای بی‌مبالات نمی‌دانند؛ زیرا می‌دانند که درحال غذاخوردن‌اند، درحالی‌که مشغول فعالیت دیگری مانند تماشای تلویزیون‌اند.

شبیه به همین، اکثر رانندگان خودرو به‌راحتی خود را به‌عنوان رانندگان بی‌مبالات نمی‌شناسند؛ چون از رانندگی خود آگاه‌اند. بااین‌حال، اگر فردی را راننده‌ای حواس پرت بدانید، مانند اینکه هنگام رانندگی با تلفن همراه صحبت می‌کند یا آرایش می‌کند، تصویر واضح‌تری در ذهنتان مجسم می‌شود. ما معتقدیم اشکال در مورد اصطلاح است. به‌نظر می‌رسد که توصیف "حواس‌پرتی" به‌جای "بی‌مبالاتی" در افراد بیشتری تداعی‌شونده است، مگر اینکه در مورد ذهن‌آگاهی آموزش دیده باشید. پژوهشی که اخیراً انجام گرفت نمونهٔ خوبی برای تأثیر حواس‌پرتی بر غذاخوردن است[1].

1. Oldham-Cooper et al. 2011

آشفته غذا خوردن

پژوهش‌گران افراد را به دو گروه تقسیم کردند: گروه حواس‌پرت که ناهار را هنگام بازی کامپیوتری یک‌نفره خوردند. گروه دیگر همان نوع ناهار را خوردند، اما بدون حواس‌پرتی. یافته‌های این پژوهش نشان داد که حواس‌پرتی تأثیر قابل‌توجهی بر غذاخوردن، هم از نظر کیفی و هم از نظر کمی، دارد. وقتی افرادی که حواسشان پرت شده بود با افرادی که حواس‌پرتی نداشتند مقایسه شدند، افراد حواس‌پرت:

- سریع‌تر غذا می‌خوردند.
- نمی‌توانستند به‌یاد بیاورند چه غذاهایی خورده‌اند.
- تنقلات بیشتری خوردند.

به‌طور معنی‌دار، احساس سیری کمتری را بیان کردند.

این پژوهش، همچنین، نشان داد که حواس‌پرتی حین یک وعدهٔ غذایی بر اندازهٔ وعدهٔ غذایی بعدی در همان روز تأثیر می‌گذارد.

رضایت و سیری تحت تأثیر حواس‌پرتی قرار می‌گیرد

ما در دوره‌ای زندگی می‌کنیم که چندین کار را باید هم‌زمان و با اضطرار بالا انجام دهیم ، تا جایی که به‌نظر می‌رسد حتی وقتی از نظر زمانی تحت فشار نیستیم، خیلی از افراد درحال غذاخوردن حواسشان پرت است. شرایط حواس‌پرتی در این پژوهش شبیه نحوهٔ غذاخوردن مراجعان ماست؛ مانند غذاخوردن هنگام خواندن ایمیل، بررسی نوشت‌های شبکه‌های اجتماعی، ارسال پیامک، گشت‌وگذار در اینترنت، و توییت‌کردن. موضوع مسخره در مورد غذاخوردن حین حواس‌پرتی این است که شما در نهایت تجربهٔ غذاخوردن را درک نمی‌کنید که اغلب به این معنی است که غذاخوردن باید تکرار شود. این حالت شبیه به مکالمهٔ تلفنی با دوستی هنگام خواندن ایمیل است. ممکن است در زمان‌های مناسب به مکالمه پاسخ دهید، اما چیزی کم است؛ یک قطع ارتباط وجود دارد و معمولاً فرد مقابل می‌تواند به شما بگوید که صد درصد حواستان آنجا نیست. در مورد غذاخوردن با حواس‌پرتی این بدن شماست که تشخیص می‌دهد.

شیرین‌کننده‌های مصنوعی

مصـرف شـیرین‌کننده‌های مصنوعی در چند دههٔ گذشـته به‌طور پیوسـته افزایش یافته است. در حال حاضر، هزاران غذا، از غذای کودک گرفته تا غذا منجمد و نوشیدنی‌ها، وجود دارند که حاوی یک یا چند شیرین‌کنندهٔ مصنوعی‌اند.

مردم اغلب تصور می‌کنند که استفاده از غذاها و نوشیدنی‌هایی که با شیرین‌کننده‌های مصنوعی شـیرین شـده‌اند انتخاب سـالم‌تری اسـت؛ زیرا معمولاً کالری کمتری دارد و بـه کاهـش اندازه انـدام آن‌ها کمک می‌کنـد. بااین‌حال، مطالعات نشـان می‌دهد که ممکن اسـت برعکس باشـد. یک بررسـی علمی توضیح می‌دهد کـه چگونه مصرف شیرین‌کننده‌های مصنوعی ممکن است عواقب ناخواسته‌ای داشته باشد[1]:

- شـیرین‌کننده‌های مصنوعـی ممکـن اسـت اشـتها را افزایش دهنـد؛ زیرا باعث رضایت کمتری از غذاخوردن می‌شوند.
- شـیرین‌کننده‌های بدون کالری تنها باعث فعال‌شدن بخشی از مسیرهای پاداش غـذا در مغـز می‌شـوند، نه همـهٔ آن. این فعال‌سـازی ناقص بخش پـاداش مغز ممکن است منجر به افزایش رفتار دنبال غذا گشتن شود.
- غذاهایی که به‌طور مصنوعی شـیرین شـده‌اند ممکن اسـت ولع برای شـکر را تقویت کنند. هرچه بیشتر کسی درمعرض یک طعم قرار گیرد، این طعم بیشتر برایـش به اولویت تبدیل می‌شـود. به‌عنـوان مثال، افرادی که به غذاهای بسـیار شـور عادت دارند، اغلب غذاهای بدون نمک را بی‌مزه و ناخوشـایند می‌دانند. به‌طور مشابه، افرادی که از شیرین‌کننده‌های مصنوعی استفاده می‌کنند، به طعم بسـیار شـیرین غذاها و نوشـیدنی‌های مصنوعی عادت می‌کنند. این درمعرض قرارگرفتـن مکـرر می‌توانـد منجر به افزایـش غیرطبیعی تمایل به طعم شـیرینی شود.
- مردم مایل‌اند فکر کنند غذاهای شیرین‌شـدهٔ مصنوعی کالری کمتری نسبت به غذاهایی که به‌طور طبیعی شـیرین‌اند یا غذاهای شیرین‌شـده با شـکر دارند که منجر به عدم آشفتگی آن‌ها در غذاخوردن می‌شود.

1. Yang 2010

فصل ۱۱

قاعده ۶

سیری خود را حس کنید

برای اینکه به سیری خود ارزش بدهید، باید اطمینان یابید که غذاهایی را که هوس می‌کنید از خودتان دریغ نمی‌کنید. به نشانه‌های بدن که به شما می‌گویند دیگر گرسنه نیستید گوش دهید و به علائمی توجه کنید که نشان می‌دهند کاملاً سیر شده‌اید. وسط غذاخوردن مکث کنید و از خود بپرسید طعم غذا چگونه است و میزان گرسنگی شما در حال حاضر چقدر است.

اکثریت قریب‌به‌اتفاق رژیم‌گیرندگان دائمی که با آن‌ها کار کرده‌ایم عضو باشگاه بشقاب تمیزند و بیشتر این افراد می‌گویند که سعی کرده‌اند که بشقاب خود را تمیز نکنند. شاید به‌نظر برسد که یک مرحلهٔ مشخص برای بهبود رابطهٔ شما با غذا توجه به سیری است، نه اینکه برحسب عادت بشقاب خود را تمیز کنید. بااین‌حال، باقی‌گذاشتن غذا در بشقاب، به‌خصوص برای رژیم‌گیرندگان دائمی ، ممکن است دشوار باشد.

رژیم گرفتن مجوز غذا خوردن را تنها در زمان وعده غذایی می‌دهد ـ

وقتی این کار «قانونی» باشد. جالب است که این حق امتیاز، نگرش نادرستِ «بشقابت را تمیز کن» را تقویت می‌کند. این موضوع، به‌ویژه برای مراجعان ما که از رژیم‌های خودسرانهٔ جرعه‌جرعه خوردن مایعات مانند رژیم لاغری سریع[1] استفاده می‌کنند، مصداق دارد. (برنامه‌های رژیمی مایع معمولاً از شما می‌خواهند برای صبحانه و ناهار از «نوشیدنی» استفاده کنید و سپس «به شما اجازه می‌دهند یک شام مناسب» حاوی غذای «واقعی» بخورید.) طبیعتاً، اکثر بیماران ما زمانی‌که فرصت خوردن یک وعدهٔ غذایی واقعی به آن‌ها داده می‌شود عملاً بشقاب‌های خود را می‌لیسیدند. موضوع این نیست که آن‌ها زیاده‌روی می‌کنند، بلکه یعنی تمام سهم خود و آنچه را «استحقاق» داشته‌اند کامل خورده‌اند. ما این مورد را در مراجعانی هم که تحت عنوان غذاخوردن در بازهٔ زمانی «مجاز» درگیر روزه‌گرفتن متناوب بوده‌اند دیده‌ایم.

سایر برنامه‌های غذایی از غذای معمولی استفاده می‌کنند و معمولاً تکه‌های کوچکی خوراکی در وعده‌های غذایی عرضه می‌کنند. این حالت نیز شما را تشویق می‌کند تا زمانی که می‌توانید غذا بخورید. چه کسی می‌تواند لقمه‌ای از غذا حتی مقداری ناچیز را در بشقابش باقی بگذارد؟ به‌عنوان مثال، حتی وعده‌های غذایی رژیمی منجمد کم‌کالری‌اند و بیشتر به‌عنوان میان‌وعده مناسب‌اند! درنتیجه، مقادیر ناچیز غذا شما را کمتر از اندازهٔ لازم سیر می‌کند. این نوع غذاخوردن به‌سختی با نشانه‌های غذایی درونی شما، به‌ویژه نشانه‌های سیری، ارتباط برقرار می‌کند. درعوض، شما همهٔ غذا را می‌خورید.

شاید شما سال‌ها پیش برنامه‌های غذایی خود را کنار گذاشته‌اید، اما الان مواد مغذی را با دقت می‌شمارید. ممکن است متوجه شوید که هنوز هنگام خوردن هر غذایی که در فرهنگ رژیم‌گرفتن قابل‌قبول است بشقاب خود را تمیز می‌کنید. سال‌ها پیش، غذاهای بدون چربی رایج بود. ما چندین مراجعه‌کننده

1. SlimFast

داشته‌ایم که یک بستهٔ کامل کیک شکلاتی بدون چربی (یا سایر غذاهای بدون چربی) را به‌دلیل محق‌دانستن خود با آسودگی‌خاطر خورده بودند. آن‌ها توجیه می‌کردند که: «من می‌توانم هرچقدر که بخواهم بخورم.» روندهای رژیم‌گرفتن و غذا مانند مُد هستند؛ می‌آیند و می‌روند. و هر غذایی که «سالم» یا «تازه» یا «قابل‌قبول» شناخته شود، با همان حالت بی‌توجهی و آشفتگی خورده می‌شود. یکی از بیماران، به‌نام بریتانی، رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات گرفت. تنها غذای مجازی که او دوست داشت کرهٔ بادام‌زمینی بود. او به جایی رسید که کل شیشهٔ کرهٔ بادام‌زمینی را به‌دلیل مجازبودنش می‌خورد و ارتباطش کاملاً با احساس سیری بدنش گسسته شده بود.

البته، عوامل دیگری به‌راحتی می‌توانند شما را وادار کنند که ته بشقاب خود را برق بیندازید، ازجمله:

- پدر و مادری خیرخواه به شما آموزش داده‌اند که همهٔ غذای داخل بشقاب خود را بخورید.
- احترام‌گذاشتن به مسائل اقتصادی و ارزش غذا و اینکه نباید اسراف کنید. بااین‌حال، به‌یاد داشته باشید که غذاخوردن بیش از نیاز بدن شما ممکن است احترام به مسائل اقتصادی باشد، اما لزوماً احترام به بدن شما نیست.
- داشتن عادت ریشه‌ای برای خوردن تمام غذا. صرف‌نظر از اینکه چقدر گرسنه یا سیرید، از روی عادت، کل یک بشقاب کامل غذا، یا یک همبرگر کامل، یا یک پاکت چیپس را می‌خورید. این حالت اتکا بر نشانه‌های بیرونی است. وقتی غذا تمام شد، صرف‌نظر از اندازهٔ اولیهٔ غذا، خوردن را متوقف می‌کنید.
- شروع یک وعدهٔ غذایی (یا میان‌وعده) در حالت بیش‌ازحد گرسنه. در این حالت، شدت غذاخوردن افزایش می‌یابد و نادیده‌گرفتن نشانه‌های طبیعی سیری بسیار آسان است.

- ناامنی غذایی. این حالت زمانی است که شخص واقعاً نمی‌داند وعدهٔ غذایی بعدی او چه زمانی خواهد بود. این افراد اغلب گرسنه می‌مانند و ممکن است با ذخیرهٔ بدنی خود سرپا بمانند. این حالت پاسخی برای بقاست. چالش این است که حتی زمانی‌که دیگر ناامنی غذایی وجود ندارد، اثر آسیب‌زای آن باقی می‌ماند.

حتی اگر تمام غذای داخل بشقاب خود را نخورید، بازهم ممکن است به‌راحتی سطح سیری رضایت‌بخش خود را نادیده بگیرید. وقتی با مراجعانی که تمام غذای داخل بشقاب خود را نمی‌خورند صحبت می‌کنیم، اغلب متوجه می‌شویم که اگرچه ممکن است هنوز در بشقابشان غذا باقی مانده باشد، لازم است به درجه ناخوشایندی از سیری برسند تا از غذا دست بکشند. مشکل ناتوانی تشخیص سیری رضایت‌بخش یا غم و اندوهی است که وقتی می‌فهمید سیرید و باید دست از غذاخوردن بکشید سراغتان می‌آید.

شرط لازم احترام گذاشتن به سیری

احترام گذاشتن به سیری، یا توانایی دست‌کشیدن از غذاخوردن به‌دلیل اینکه به‌اندازهٔ کافی غذاخورده‌اید، به‌شدت به این موضوع بستگی دارد که به خودتان اجازهٔ غذاخوردن بی‌قید و شرط بدهید (قاعده ۳: با غذا آشتی‌کنید). اگر معتقد باشید که دیگر نمی‌توانید غذا یا وعدهٔ غذایی خاص را بخورید، چطور شما یا هر رژیم‌گیرندهٔ دیگری می‌تواند انتظار داشته باشد که غذایی در بشقاب خود باقی بگذارد؟ احترام گذاشتن به سیری به‌سادگی تبدیل به عملی خشک و بدون ریشه در وجودتان می‌شود، مگر اینکه واقعاً به خودتان اجازه دهید که دوباره هنگام گرسنگی غذا بخورید، یا به آن غذای خاص دسترسی داشته باشید. خورنده غریزی در تمرینات خود یاد می‌گیرد که وقتی بدون پرخوری‌کردن به‌اندازه‌ای غذا خورده که سیری رضایت‌بخشی به دنبال دارد، از غذاخوردن دست بکشد. در این حالت، چون می‌دانید که می‌توانید بعداً دوباره آن غذا را بخورید، دست‌کشیدن از غذا و کنارگذاشتن آن آسان‌تر است. این را هم میخواهیم تأکید کنیم که خیلی مهم است که این قاعده (یا هرکدام از قواعد) غذاخوردن غریزی را به قانونی انعطاف‌ناپذیر تبدیل نکنید!

تشخیص سیری رضایت‌بخش

ما از اینکه مراجعانمان اغلب نمی‌دانند احساس سیری رضایت‌بخش چطور به نظر می‌رسد تعجب می‌کنیم. اوه بله آن‌ها معمولاً می‌توانند احساس پرخوری یا زیاده خوری را با جزئیات دقیق توصیف کنند؛ اما آگاهی از احساس سیری رضایت‌بخش، به‌ویژه برای افرادی که رژیم مزمن دارند، اغلب دشوار است. ولی اگر نمی‌دانید احساس سیری رضایت‌بخش چیست، چگونه می‌توانید انتظار داشته باشید که به آن دست‌یابید؟ این حالت مانند تلاش برای شلیک به یک هدف بدون دیدن آن، یا حتی دانستن محل آن است. وقتی هدف شما احترام گذاشتن به سیری است، اگر آن را جستجو نکنید ، به‌خصوص اگر برای خوردن تمام غذای داخل بشقابتان شرطی شده باشید، خیلی ساده به این هدف نخواهید رسید. همچنین، اگر زمانی که گرسنه نیستید شروع به غذاخوردن کنید، تشخیص اینکه چه زمانی به‌دلیل سیری از غذاخوردن دست بکشید دشوارتر است.

آیا می‌توانید *تصور* کنید که احساس سیری رضایت‌بخش چه حسی دارد؟ در اینجا برخی از توصیفات مشترک مراجعان ما آمده است:

- احساس واقعی رضایت معده
- احساس سیری
- تکمیل شدن خوشایند

این احساس به‌شدت فردی است. و با این که می‌توانیم بی‌نهایت در مورد آن توضیح دهیم، اما شبیه آن است که تلاش کنید به فردی بگویید برف چگونه به نظر می‌رسد. ما می‌توانیم تصور خوبی به شما ارائه دهیم، اما این چیزی است که باید در سطح شخصی آن را تجربه کنید تا بدانید این حس در بدن *خودتان* چگونه به نظر می‌رسد.

چگونه به سیری خود احترام بگذارید

وقتـی از روی عـادت تمام غذای داخل بشـقاب خود را می‌خورید، سـبک غذاخـوردن شـما به‌راحتـی در حالت خودکار قرار می‌گیـرد. تا ته غذا و تا وقتی چیزی هسـت، می‌خورید. ما دریافتیم برای دگرگون‌کردن این الگوی خـوردن آگاهـی خیلـی زیـاد و دقیق یـا فراآگاهـی در مـورد غذاخوردنتان مفید اسـت. این بدان معناسـت که نسـبت به غذاخوردن خودآگاه باشید یا حواستان جمع باشد. در حالی‌که مطمئناً می‌دانید که مشغول غذاخوردنید، اما دریافتین که درجایی بین لقمهٔ اول و آخر سـطح مهمی از عدم آگاهی وجـود دارد. بـه دفعـات غـذا را حتـی مزه هـم نمی‌کنیـد! به همیـن ترتیب، نادیده‌گرفتن سـیری رضایت‌بخش بسـیار آسان اسـت. در اینجا چند نمونه آورده شده است:

- نمی‌دانسـتم در سـینما چقـدر آب‌نبـات می‌خورم تا اینکـه ناگهان دسـتم به ته جعبهٔ خالی آن خورد. من هنگام صرف غذا در بیرون از خانه حتی به تقسـیم غذایم فکر نمی‌کردم تا وقتی‌که رئیسـم در رسـتوران موردعلاقه‌اش از من پرسـید که آیا مایلم غذای اصلی‌ام را با او تقسـیم کنم. با اکراه قبول کردم. در کمال تعجب با نصف غذا کاملاً سـیر شدم؛ *چون به‌خوبی می‌دانستم که اگر وعدهٔ کامل را سـفارش داده بـودم، از روی عـادت کل آن را می‌خـوردم.* وقتی بسـتهٔ هر غذایی را باز می‌کنم باید همه‌اش را بخورم. خدای ناکرده چنـد تا لقمـه باقی بگذارم. می‌دانـم که حتی بیشـتر اوقات غذا را نمی‌چشم.

خوردن از روی خوداگاهی

گام نخسـتین بـرای دورشـدن از حالـت غذاخـوردن خـودکار و کورکورانـه غذاخوردن از روی خودآگاهی است. این مرحله‌ای است که شما به‌شکل

بی‌طرفانـه غذاخوردن خود را زیر ذره‌بین می‌گذارید. (صدای انسان‌شـناس غذایـی شـما در اینجـا بسـیار مفید خواهـد بود.) مـا این مرحلـه را به چند قدم تقسـیم کرده‌ایم که با وقفه بسـیار کوتاهی از ابتدای غذاخوردن شـروع می‌شـوند. این موضوع به شـما کمک می‌کند تا نفسـی تازه کنید و پی ببرید که در چه مرحله‌ای از غذاخوردن هسـتید. درواقع، مانند وقفه‌ای اسـت که ورزش‌کاران و مربیان برای کمک به بهبود بازی یا بررسی استراتژی خود در طول بازی نیاز دارند. در زیر آنچه باید انجام دهید آمده است.

- *در میانـهٔ یک وعدهٔ غذایـی یا میان‌وعده، برای ایجـاد وقفه، مکث کنید.* یادتان باشد که این وقفه یا مکث تعهدی برای دست‌کشیدن از غذاخوردن نیست. درعوض، تعهدی است برای برقراری ارتباط بـا جوانه‌هـای چشـایی و بدنتـان. (اگـر فکر کنیـد که با ایـن وقفه مجبور به دست‌کشیدن از غذا هستید، تمایلی به انجام این مرحله نخواهید داشت. درواقع، بسیاری از مراجعان ما که درابتدا در برابر این مرحله مقاومت می‌کردند، بعداً اعتراف کردند که می‌ترسیدند که بعد از این مرحله باید دسـت از غذاخوردن بکشـند.) در طول این وقفه، این موارد را بررسی کنید:

بررسـی طعـم: دریافتیـم که این بررسـی معمولاً لذت‌بخش اسـت، به همین دلیل اسـت که دوسـت داریم با آن شـروع کنیم. از خود بپرسید طعم غذا چگونه اسـت. آیا سـزاوار جوانه‌های چشـایی شماسـت؟ یا فقط بابت اینکه این غذا در دسترس است به خوردن آن ادامه می‌دهید؟

بررسـی سـیری: از خود بپرسـید میزان گرسـنگی یا سیری شـما چقدر اسـت. آیا هنوز گرسنه‌اید، آیا احساس سـیری نمی‌کنید یا گرسنگی شما در حال از بین‌رفتن اسـت و آیا احسـاس سـیری‌تان کم کم پدیدارشدن است؟ درابتدا، این موضوع ممکن است مانند یک فرآیند بدون هدف به‌نظر برسد. صبور باشـید و به‌یاد داشته باشید، شما درحال شناخت درونی خود هستید.

همان‌طور که انتظار ندارید با یک وعدهٔ غذایی شخصی را بشناسید، چگونه می‌توانید انتظار داشته باشید که میزان سیری خود را در یک وعدهٔ غذایی یا میان‌وعده درک کنید؟ زمان می‌برد. بااین‌حال، هرچه بیشتر با سطح گرسنگی خود هماهنگ باشید و بیشتر به گرسنگی خود توجه کنید، این مرحله آسان‌تر خواهد بود. یادتان باشد که پذیرای هر پاسخی باشید. بسته به آخرین دفعه‌ای که غذا خورده‌اید و آنچه خورده‌اید، ممکن است در سطح سیری شما تغییرات قابل‌ملاحظه‌ای وجود داشته باشد. اگر متوجه شدید که هنوز گرسنه هستید، غذاخوردن را از سر بگیرید.

- *وقتی غذاخوردن را تمام کردید (به هر مقدار که باشد)، از خود بپرسید که سطح سیری شما در حال حاضر چه میزان است.* چگونه سیری را توصیف می‌کنید، خوشایند، ناخوشایند، یا نامشخص؟ آیا به سیری رضایت‌بخش رسیده‌اید؟ از آن فراتر رفته‌اید؟ چه مقدار فراتر رفته‌اید؟ اگر دچار سیری ناخوشایند شده‌اید، آیا دوباره این حس را انتخاب می‌کنید؟ اگر نه، دفعهٔ بعد چه کار متفاوتی انجام می‌دهید؟ از آزمون تشخیص سیری کمک بگیرید تا به شما کمک کند تا ارتباط خود را حفظ کنید. (توجه: این آزمون همان آزمون تشخیص گرسنگی است، فقط ما الان روی سیری تمرکز می‌کنیم.)
- *پی بردن به سطح سیری به شما کمک می‌کند که متوجه ورود به آستانه چند لقمهٔ آخر غذای خود شوید.* این نقطهٔ پایان است. شما درک رو به افزایشی دارید که فقط چند لقمه با سیری فاصله دارید و در نهایت می‌دانید که این لقمهٔ غذا در دهان شما آخرین لقمهٔ شماست! ممکن است زمان زیادی طول بکشد تا به این نقطه برسید. (درواقع اشکالی ندارد، لطفاً با خودتان مهربان و صبور باشید.) هرچه مدت بیشتری از احساس سیری بدن خود

دچار گسست باشید، تشخیص این نقطه بیشتر طول می‌کشد. اگر *به گرسنگی خود ارج بنهید* (قاعده ۲)، درک سیری بسیار آسان‌تر است. بااین‌حال، اگر بر اساس گرسنگی زیستی غذا نمی‌خورید، چگونه می‌توانید انتظار داشته باشید که با سیری زیستی از غذاخوردن دست بکشید (یا حتی بدانید که چگونه به نظر می‌رسد)؟ لطفاً نسبت به خودتان صبور باشید.

- *خود را موظف به باقی‌گذاشتن غذا در بشقابتان نکنید.* اگر فهمیدید که در برابر این کار تا حدی مقاومت دارید، ممکن است ناشی از تجربه‌های قبلی رژیم‌گرفتن شما باشد. ممکن است احساس وظیفه کنید که بخشی از غذا را در بشقاب خود باقی بگذارید که اثر نگرش نادرست رژیم‌گرفتن است. به‌یاد داشته باشید، شما هیچ تعهدی به باقی‌گذاشتن غذا در بشقابتان ندارید. درعوض، تعهد شما این است که میزان سیری و جوانه‌های چشایی خود را بشناسید. حتی زمانی‌که سطح سیری خاص خود را تشخیص می‌دهید، کاملاً طبیعی است که ترجیح دهید بعد از سیری هم غذا بخورید. اشکالی ندارد. ما دریافتیم که بسیاری از مراجعان ما به انتخاب غذا بعد از سیری هم ادامه می‌دهند؛ چون هنوز هم درحال آزمودن «مجوز بی‌قید و شرط» خود برای غذاخوردن‌اند. پس از مدتی، وقتی تازگی این کار از بین می‌رود و احساس محرومیت فروکش می‌کند، خواهید دید که باقی‌گذاشتن غذا در بشقاب بسیار آسان است. بااین‌حال، نیاز است با هوشیاری و وقفه در غذاخوردن این حس را در خودتان بررسی کنید. اما اگر بیشتر اوقات بتوانید احساس سیری خود را تشخیص دهید و به آن توجه کنید، تفاوت قابل‌توجهی در سطح آسایش جسمانی و آرامش ذهنی شما ایجاد خواهد کرد.

چگونه آگاهی را افزایش دهیم

ذهن می‌تواند آگاهی خود را در یک لحظه فقط بر روی یک موضوع متمرکز کند. درحالی‌که مطمئناً ممکن است بیش از یک میلیون فعالیت انجام دهید، ذهن شما آگاهی خود را فقط بر روی یک مورد متمرکز می‌کند. به همین دلیل است که، برای مثال، بسیاری از افراد به‌طور تصادفی کلیدهای خود را در ماشین قفل‌شده جا می‌گذارند. ذهن آن‌ها جای دیگری است؛ مثلاً به اینکه به‌موقع به محل کار بروند یا مواد غذایی خریداری‌شده را از ماشین بیرون ببرند فکر می‌کنند. ما دریافتیم که برای دست‌یافتن به بهترین نتیجه در خوردن، هر زمان که ممکن است باید خوردن به‌صورت فعالیتی آگاهانه باشد.

- *بدون حواس‌پرتی غذا بخورید.* تا جایی که می‌توانید برای غذاخوردن ارزش قائل شوید و از آن لذت ببرید. به‌عنوان مثال، آدل یک وکیل پرجنب و جوش و سخت‌کوش است که همیشه از زمان خود بهترین استفاده را می‌کرد و معمولاً در حین انجام کار دیگری غذا می‌خورد. آدل، هنگام ناهار در محل کار، خلاصهٔ اخبار را می‌خواند و در خانه هنگام خواندن مجله شام می‌خورد. او زمانی‌که تصمیم گرفت در خانه بدون حواس‌پرتی غذا بخورد، یک قدم به جلو برداشت (او در محل کار آنقدر مشغول بود که «حتی» به ناهارخوردن فکر نمی‌کرد). آدل متوجه شد که اگر بدون اینکه مطالعه کند در خانه یک وعدهٔ غذایی یا میان‌وعده بخورد، احساس رضایت بیشتری می‌کند. در کمال تعجب، او خیلی زودتر متوجه سطح سیری خود می‌شد. درنتیجه، غذای کمتری می‌خورد. او از اینکه «بدون تلاش» به‌گونه‌ای غذا می‌خورد که بدون محرومیت غذایی و رژیم‌گرفتن احساس رضایت‌مندی دارد هیجان‌زده بود. تا پیش از این، او بعد از غذا احساس بی‌حالی

می‌کرد. آدل قصد داشت در خانه به این شکل غذا بخورد، اما این روش را برای محل کار واقع‌بینانه ندید ـ و این پیشرفت بود!

- بسیاری از مراجعان پیشنهاد غذاخوردن بدون حواس‌پرتی را به‌عنوان قانونی سخت و فوری در نظر می‌گیرند و اگر با خوردن صبحانه روزنامه هم بخوانند یا با تماشای تلویزیون یک میان‌وعده بخورند، احساس گناه می‌کنند. به‌یاد داشته باشید، غذاخوردن غریزی یک رژیم غذایی دیگر با قوانینی که نقض می‌شوند نیست؛ مانند هر جنبهٔ دیگری از غذاخوردن غریزی، شما تنها کسی هستید که در مورد آنچه برای شما مفید است خردی درونی دارید. شما، همچنین، می‌دانید چه کاری بی‌نتیجه است. فعالیت «دیگر»، هرچه که باشد، با خودتان روراست باشید که آیا می‌توانید ضمن این فعالیت بیشترین رضایت را از غذاخوردن خود داشته باشید یا اینکه حواستان به آن فعالیت پرت می‌شود.
- *تصمیم آگاهانهٔ خود برای دست‌کشیدن از غذا را تقویت کنید.* بسیاری از مراجعان ما متوجه شده‌اند که وقتی تصمیم می‌گیرند غذا نخورند، چون به آستانهٔ آخرین لقمهٔ غذا رسیده‌اند، انجام کاری که دست‌کشیدن از غذا را به یک عمل هوشیارانه تبدیل کند ،مانند کمی هل‌دادن آرام بشقاب به جلو یا گذاشتن قاشق، چنگال، و دستمال‌سفره داخل بشقاب، مفید است. این کار به‌سادگی تصمیمشان را به آن‌ها یادآوری می‌کند. در غیر این صورت، خوردن غذای باقی‌مانده، حتی اگر قصدش را هم نداشته باشند، ممکن است بسیار آسان باشد. (اگر با فکر اسراف شدن غذا مشکل دارید، سعی کنید باقی‌ماندهٔ غذای خود را برای ناهار یا شام فردا بگذارید یا به یک فرد بی‌خانمان بدهید. اگر به رستوران

می‌روید، سعی کنید یک سردکن کوچک بیاورید تا غذا را تا زمانی که به خانه می‌رسید سالم نگه دارد.)

- *از خود در برابر غذاخوردن اجباری محافظت کنید.* این کار معمولاً به‌معنای تمرین گفتن «نه، متشکرم» است! من (اولین تریبول) هرگز به اهمیت این عمل پی نبرده بودم تا اینکه در یک مهمانی عصرانهٔ بسیار مجلل شرکت کردم که در آن به‌نظر می‌رسید برای هر مهمان یک سروکنندهٔ غذا وجود دارد. لحظه‌ای که دستم خالی از غذا یا نوشیدنی بود، یک سروکنندهٔ غذای بیش از حد مشتاق، برای تعارف غذا یا نوشیدنی بیشتر، سر می‌رسید. من متوجه شدم که بله‌گفتن خیلی راحت‌تر است، به‌خصوص اگر در میانهٔ مکالمه با کسی باشم. باوجوداین، نه‌گفتن انرژی بسیار بیشتری از من گرفت. اگر در مراسمی شرکت کنید که در آن «تعارف‌کننده‌های» خیرخواهی برای غذا حضور داشته باشد، از میزبان مهربان گرفته تا خویشاوندان، همین موضوع صادق است. یک احتیاط ویژه برای کسانی که از صرف نوشیدنی با بطری در رستورانی خوب لذت می‌برند: سروکنندهٔ خوب نوشیدنی اغلب لیوان شما را پر نگه می‌دارد. ممکن است بیش از آنچه قصد دارید نوشیدنی، بنوشید، مگر اینکه از این موضوع آگاه باشید. یادتان باشد، شما مسئول مقدار خوردن یا نوشیدن خود هستید.

عوامل سیر بودن

«من همین دو ساعت پیش غذا خوردم. به گرسنگی خود ارج نهادم و به سیری خودم احترام گذاشتم ، پس چطور می‌شود به این زودی دوباره گرسنه شوم؟» اگرچه افت و خیز نشانه‌های سیری، مخصوصاً وقتی‌که توجه به نشانه‌های غذاخوردن بدن خود را شروع می کنید ، ممکن است گیج‌کننده به‌نظر برسد، اما حس‌کردن درجات مختلفی از گرسنگی و سیری کاملاً طبیعی است به خصوص وقتی کم کم به سرنخ‌های خوردن بدنتان گوش فرا می‌دهید. همچنین، عوامل متعددی وجود دارند که بر سیری تأثیر می‌گذارند. این عوامل هم زیستی و هم اکتسابی‌اند. وقتی‌که شما درک کلی از برخی از این عوامل سیری داشته باشید، اعتماد به بدن و احساس سیری داشتن آسان‌تر می‌شود.

توانایی تشخیص سیری رضایت‌بخش یا احساس پری در نهایت می‌تواند تعیین کند که چه مقدار غذا در یک وعدهٔ غذایی مصرف می‌شود. و مقدار غذای خورده شده در هر وعدهٔ غذایی تحت تأثیر این عوامل است:

- *مدت زمانی که از آخرین دفعه‌ای که غذا خورده‌اید گذشته است.* هرچه بیشتر غذا بخورید کمتر گرسنه خواهید شد. مطالعات بر روی افرادی که ریزه‌خواری می‌کنند صحت این موضوع را تأیید می‌کنند. این مطالعات شامل پژوهش‌هایی‌اند که در آن به افراد در طول روز چند میان‌وعده یا وعده‌های غذایی کوچک داده می‌شود. افرادی که ریزه‌خواری می‌کنند نسبت به کسانی که کالری‌های یکسانی را به سه وعده تقسیم می‌کنند کمتر گرسنه می‌شوند. درحالی‌که هدف از این پژوهش‌ها بررسی اثرات زیستی میان‌وعده در مقایسه با وعده‌های غذایی سنتی بود، پژوهش‌گران

مکرراً خاطرنشـان کرده‌اند که حتی زمانی‌که میزان کالری و چربی در هر دو گروه یکسـان بود، افرادی که ریزه‌خواری می‌کردند کمتر گرسنه می‌شدند.

- *نوع غذایی که می‌خورید.* مواد مغذی ، پروتئین، کربوهیدرات‌ها، و چربی‌ها بر اسـاس سـهمی کـه در مقدار کل انرژی غذای شـما دارنـد، بر خوردن وعدهٔ غذایی بعدی اثر می‌گذارند. سـایر عوامل غذایـی مانند فیبر نیز به‌دلیـل خاصیت حجیم‌بودن و نگه‌داری آب بر عامل سـیری اثر می‌گذارند. بر اسـاس مطالعات متعدد، به‌نظر می‌رسد که پروتئین به‌طور خاص، علاوه بر سهمش در کل کالری دریافتی، اثر سرکوب‌کننده‌ای بر مصرف غذا دارد.
- *مقـدار غذایـی که در زمـان صرف غذا در معده باقی مانده اسـت.* اگـر معدهٔ شـما خالی باشـد، بیشـتر از زمانی‌که مقـداری غذا (از میان‌وعده یا وعدهٔ غذایی قبلی) در آن وجود دارد غذا می‌خورید.
- *میـزان گرسـنگی اولیـه.* اگر در حالت گرسـنگی شـدید شـروع به خوردن یک وعدهٔ غذایی یا میان‌وعده کنید، به‌احتمال زیاد سـاز و کارهای سیری را نادیده می‌گیرید.
- *تأثیـر اجتماعـی.* غذاخـوردن بـا افـراد دیگـر می‌توانـد بـر میـزان غذاخوردن شما تأثیر بگذارد. مطالعات نشان داده‌اند که:
  - هرچـه اشـخاص بیشـتری در یک وعـدهٔ غذایـی دورهم جمع شوند، افراد تمایل بیشتری به غذاخوردن دارند.
  - غذاخوردن با دیگران مدت زمان صرف غذا را افزایش می‌دهد.
  - غذاخوردن بیشتر در تعطیلات آخر هفته معمولاً به‌دلیل حضور افراد دیگر اطرافمان است.
  - بااین‌حال، نشان داده شده است که افرادی که رژیم دارند، وقتی می‌داننـد کسـی «نظاره‌گـر» آن‌هاسـت، کمتر غـذا می‌خورند.

همین امر می‌تواند در مورد افرادی که رژیم غذایی ندارند، زمانی‌که با خورنده‌ای «مدل» شام می‌خورند، هم صادق باشد. در یک پژوهش، زمانی‌که خورنده مدل از غذاخوردن دست کشید، افرادی که رژیم نداشتند نیز چنین کردند.

در محیط‌های اجتماعی تمایل به نادیده‌گرفتن نشانه‌های زیستی یا حواس‌پرتی نسبت به نشانه‌ها وجود دارد. بااین‌حال، ما معتقدیم که ارتباط اجتماعی بخش بسیار مهمی از زندگی باکیفیت است. ما دریافتیم که چارهٔ این معضل اجتماعی تبدیل خوردن به فعالیتی آگاهانه با انتخاب‌های غذایی هدفمند است.

واضح است که عوامل زیادی وجود دارند که بر میزان احساس سیری شما از غذاخوردن تأثیر می‌گذارند. باوجود متغیرهای بسیار زیادی که بر روی غذاخوردن شما تأثیر می‌گذارد، جای تعجب نیست که مقدار غذایی که میل به خوردن آن دارید می‌تواند نوسان داشته باشد. یک راه حل مهم این است که با ما همراه باشید و غذاخوردن آگاهانه را به‌خاطر بسپارید.

مراقب غذاهای کم‌کالری باشید: سیری کاذب

صرفاً گذاشتن مقداری غذا در دهان، مانند پستانک، برای خواباندن صدای قار و قور شکم ممکن است نتیجهٔ معکوس داشته باشد و اثر آرام‌بخش آن غذا ممکن است طولی نکشد. این امر به‌ویژه در مورد «غذاهای کم‌کالری»، غذاهایی که معده را پر می‌کنند اما ارزش غذایی کمی دارند، صادق است. غذاهای کم‌کالری شامل غذاهای کم‌انرژی مانند پف فیل، کیک برنجی، غلات برنجی پف‌کرده، کراکرهای بدون چربی، ساقهٔ کرفس، و نوشیدنی‌های بدون کالری است. هیچ اشکالی در این غذاها وجود ندارد. اما اگر آن‌ها را با انتظار سیرشدن می‌خورید، اغلب باید مقادیر زیادی از

آن‌ها را مصرف کنید و همچنان ممکن است برای «پر کردن وعده غذایی» خود دنبال چیزی بگردید. تلاش برای فریب‌دادن بدن شما برای احساس سیری ممکن است اثری به‌جامانده از فرهنگ رژیم‌گرفتن باشد. ما آن را سیری کاذب می‌نامیم؛ چون اگرچه ممکن است معدهٔ شما احساس پُری کند، هنوز هم نوعی هوس غذا وجود دارد، یک جای کار می‌لنگد. (بدن شما باهوش است و می‌داند که این غذا به‌اندازهٔ کافی نیست و این موضوع حس سردرگمی ایجاد می‌کند!) اینجاست که داشتن یک میان‌وعده یا وعدهٔ غذایی متعادل که شامل کربوهیدرات قابل‌توجه، مقداری پروتئین، یا مقداری چربی است، به‌ویژه اگر به‌دنبال قدرت ماندگاری و حس سیرکنندگی غذا باشید، مفید است.

از سوی دیگر، اگر می‌دانید که برای صرف یک شام عالی بیرون می‌روید یا به یک مهمانی می‌روید و فقط چیزی می‌خواهید که گرسنگی شما را از بین ببرد، غذاهای سبک‌تر ممکن است به‌خوبی هدف شما را برآورده کند.

غذاهای با قدرت ماندگاری

میان‌وعده‌ها یا وعده‌های غذایی حاوی کمی فیبر، سرشار از کربوهیدرات‌های مرکب ، مقداری پروتئین، و مقداری چربی به افزایش سیری کمک می‌کنند. جالب است که بسیاری از مراجعان ما که دائماً غذای خود را محدود می‌کنند از غذاهایی که می‌توانند به آن‌ها کمک کنند که در وعده‌های غذایی احساس سیری بیشتری داشته باشند، غذاهای سرشار از کربوهیدرات‌های مرکب و چربی، پرهیز می‌کنند. برخی از انتخاب‌ها و پیشنهادهای متعارف غذایی که راضی‌کننده نیستند و اینکه چگونه می‌توانید به‌منظور رضایت‌بخش‌تربودن آن‌ها را کاملتر کنید در زیر آمده است. (ذاتاً هیچ اشکالی در این غذاهای سبک وجود ندارد، فقط ممکن است قدرت ماندگاری نداشته باشند.)

غذاهایی با قدرت سیرکنندگی کمتر	افزایش قدرت ماندگاری این نوع غذاها را اضافه کنید تا سیری خود را افزایش دهید
سالاد (بدون کربوهیدرات؛ پروتئین کمی دارد مگر اینکه پیش‌غذا باشد)	پروتئین: ماهی تن، مرغ، نخود، یا لوبیا چشم‌بلبلی کربوهیدرات‌ها: کراکر یا نان ساندویچی سبوس‌دار چربی: سس سالاد
میوهٔ تازه (بدون پروتئین، بسته به مقدارش می‌تواند کربوهیدرات کمی داشته باشد)	پروتئین / کربوهیدرات / چربی: پنیر و کراکر سبوس‌دار؛ نصف ساندویچ؛ ماست
سینهٔ بوقلمون (بدون فیبر، بدون کربوهیدرات)	کربوهیدرات / چربی: نان پیتای سبوس‌دار؛ نان‌شیرینی سبوس‌دار؛ کراکر سبوس‌دار؛ سس مایونز

اگر نتوانید از غذاخوردن دست بکشید چه؟

اگر بعد از مدتی متوجه شـدید که باوجود اینکه گرسـنه نیستید همچنان غذا می‌خورید، به‌احتمال زیاد از غذاخوردن به‌عنوان سـاز و کار مدارا اسـتفاده می‌کنیـد. ایـن موضوع همیشـه آن‌طـور که برخـی مجلات اظهـار می‌کنند واضح و قابل‌توجه نیسـت. فصل ۱۲ به این موضوع اختصاص دارد. پیشـینه درمانی ناامنی غذایی که نوعی آسـیب شـدید جسمی است نیز با پرخوری ارتباط دارد. مشاوره‌گرفتن از یک متخصص آموزش‌دیده در زمینهٔ اختلالات غذاخوردن و غذاخوردن غریزی می‌تواند مفید باشد.

جدول ۵. روزنگار سنجش میزان سیری

بعد از آنکه غذا یا میان‌وعده‌تان را می‌خورید، کیفیت سیری خود را به‌صورت خوشایند، ناخوشایند، یا نامشخص ارزیابی کنید. لطفاً در مربعی که در مورد شـما صدق می‌کند یک علامت ضربدر بزنید. سـپس دور شـماره‌ای که به بهترین شـکل میزان سیری شما را وصف می‌کند خط بکشید. عدد ۰ = گرسنگی ناخوشایند و دردناک و عدد ۱۰ = سیری ناخوشایند و دردناک است.

زمان	کیفیت سیری			امتیازبندی سیری											غذا / خوراکی مصرف‌شده
	خوشایند	ناخوشایند	نامشخص	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	
				۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	
				۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	
				۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	
				۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	
				۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	

فصل ۱۲

قاعده ۷

با احساسات خود با مهربانی رو به رو شوید

اول از همه بدانید که محدودیت غذایی به‌خودی‌خود می‌تواند، هم از نظر جسمی و هم از نظر ذهنی، باعث ازدست‌دادن کنترل شود که درنتیجه حسی مانند غذاخوردن احساسی ایجاد می‌شود. راه‌های مهربانانه‌ای برای تسلی‌خاطر، کمک به خود، پرت‌کردن حواستان، و حل مشکلاتتان بیابید. اضطراب، تنهایی، بی‌حوصلگی، و خشم احساساتی‌اند که همهٔ ما در طول زندگی تجربه می‌کنیم. هرکدام محرک خاص خود و روش تسکین خاص خود را دارند. غذا هیچ‌یک از این احساسات را برطرف نمی‌کند. ممکن است برای کوتاه‌مدت آرامش‌بخش باشد، حواس شما را از درد پرت کند، یا حتی شما را بی‌حس کند، اما غذا مشکل را حل نمی‌کند. شما در نهایت باید به سرچشمه آن احساس بپردازید

تبدیل‌شدن به خورنده‌ای غریزی به این معنی است که یاد بگیرید با خودتان در مورد استفاده‌کردن از غذا برای سازگاری با مشکلات و رهاشدن از احساس گناه مهربان و باگذشت باشید. هرچقدر هم که این موضوع

عجیب به‌نظر برسد، ممکن است غذاخوردن تنها ابزاری بوده است که برای گذراندن دوران سخت زندگی‌تان داشته‌اید. همچنین، ممکن است این موضوع نتیجهٔ اجتناب‌ناپذیر سال‌ها رژیم‌گرفتن و احساس محرومیت غذایی و ناامیدی ناشی از رژیم‌گرفتن باشد. رژیم‌گرفتن به‌خودی‌خود می‌تواند احساسات را تحریک کند که در نهایت منجر به استفاده از غذا به‌عنوان ساز و کار مدارای ابتدایی شما برای مدیریت این احساسات می‌شود که خود نشانهٔ چرخهٔ معیوب دیگری به‌سمت رژیم‌گرفتن است.

درواقع، پژوهشی بر روی بیش از ۳۵ هزار مرد و زن نشان داد که رژیم‌گیرندگان سابق یا فعلی نسبت به کسانی که سابقهٔ رژیم‌گرفتن ندارند، خوردن احساسی بیشتری دارند[1]. آنچه بسیاری از مردم خوردن احساسی نامیده‌اند، صرفاً یک پیامد روانی و زیستی ناشی از محدودیت غذایی است. بهبود اثرات محرومیت غذایی که پیامدهای روانی و زیستی دارد اهمیت دارد. از آن بدتر، فرهنگ رژیم‌گرفتن خوردن احساسی را بدتر می‌کند و به شروع چرخهٔ دیگر محدودیت غذایی، برای جبران خوردن احساسی، کمک می‌کند.

خوردن در خلأ اتفاق نمی‌افتد. صرف‌نظر از سایز یا شکل اندام شما، غذا معمولاً پیوندهای عاطفی دارد. اگر شک دارید، نگاهی اجمالی به تبلیغات مواد غذایی بیندازید. این تبلیغات دکمه‌های غذاخوردن ما را نه از طریق اشتها بلکه از طریق ارتباط عاطفی فشار می‌دهند. آن‌ها نشان می‌دهند که در شصت ثانیه یا کمتر می‌توانید:

- عشق را با یک فنجان قهوه صمیمانه به چنگ بیاورید.
- با پخت کیک یک نفر را خوشحال کنید.
- با یک دسر لذیذ به خودتان جایزه دهید.

1 Peneau et al. 2013

خوردن می‌تواند نظر احساسی یکی از ارزشمندترین تجربیاتی باشد که ما در زندگی خود داریم. روند عاطفی غذاخوردن از روز اولی که برای فرونشاندن گریهٔ نوزاد سینه یا شیشه‌شیر به او داده می‌شود تنظیم می‌شود. سپس، این حس هر بار که برای تسکین زانوی خراشیده‌اش یک شیرینی یا یک بستنی برای جشن پیروزی لیگ نوجوانان به او داده می‌شود تقویت می‌شود. تقریباً هر فرهنگ و دینی از غذا به‌عنوان یک رسم نمادین مهم استفاده می‌کند، از کیک عروسی گرفته تا عید فصح یهودی. هر بار که یک تجربهٔ مهم زندگی با غذا جشن گرفته می‌شود، ارتباط عاطفی عمیق‌تر می‌شود، از جشن شام برای ارتقای شغلی گرفته تا کیک تولد سالانه. به همین ترتیب، هر بار که از غذا برای بهبودی ناراحتی یا آسودگی استفاده می‌شود، پیوند عاطفی تقویت می‌شود.

غذا عشق است، غذا آرامش است، غذا جایزه است، غذا دوست قابل‌اعتماد است. و گاهی غذا تنها دوست شما در لحظه‌های درد و تنهایی می‌شود.

بیماران ما از اینکه غذا برایشان بسیار مهم شده است و اینکه غذا بهترین دوست آن‌هاست خجالت می‌کشند. اما اگر توجه داشته باشید که غذا چقدر بار عاطفی دارد، تعجب نمی‌کنید که می‌تواند به یک مرهم استثنایی تبدیل شود. وقتی کسی که رژیم گرفته در روزگار ناآرام عاطفی (چه به‌صورت دوره‌ای یا به‌صورت مزمن) غذا می‌خورد، معمولاً بدیهی است که از غذا به‌عنوان ساز و کار مدارا استفاده می‌کند. برای دیگران، این موضوع چندان شفاف نیست.

برخی از مراجعان ما از نظر عاطفی ناآگاه‌اند. آن‌ها هنوز یاد نگرفته‌اند که احساسات خود را شناسایی کنند. ممکن است برای آن‌ها واضح نباشد که از غذا به‌عنوان مدارا استفاده می‌کنند. گاهی اوقات، این مراجعان نمی‌دانند چرا غذا می‌خورند. اغلب «چرایی» احساسی ناخوشایند، درک نشده است.

یا ممکن است آن‌ها درگیر شکل نامحسوسی از خوردن احساسی باشند مانند خوردن ناشی از ملال . ریزه‌خواری برای وقت‌کشی بین کلاس‌ها یا قبل از قرار ملاقات، بار احساسی ندارد، اما نتیجه‌اش می‌تواند مثل استفاده از غذا برای خنثی‌کردن احساسات شدید باشد؛ *خوردن آشفته*.

خودِ تجربهٔ خوردن، به‌ویژه پرخوری خیالی ، احساسات را برمی‌انگیزد و این احساسات می‌تواند بر توانایی شما برای خوردن متعادل تأثیر بگذارد. یکی از مضرترین احساساتی که پرخوری می‌تواند برانگیزد احساس گناه و شرم است. وقتی مراجعان ما می‌گویند: «من احساس گناه می‌کنم؛ زیرا فلان چیز را خوردم»، ما این سؤالات را می‌پرسیم: آیا شما آن غذا را دزدیدید؟ یا برای تهیهٔ آن غذا پول دزدیدی؟ آن‌ها متحیر به‌نظر می‌رسند و با قاطعیت می‌گویند: «البته که نه!» احساس گناه به این معناست که جرمی روی داده است یا قانون اخلاقی‌ای نقض شده است. اگر آشپز یا کشاورز را بکشید احساس گناه یک احساس مناسب است، اما گناه و اخلاقیات در دنیای غذاخوردن شما جایی ندارد. مطالعات نشان داده‌اند که اگرچه ممکن است بلافاصله پس از غذاخوردن احساس آرامش داشته باشید، فشار منفی احساس گناهی که ایجاد می‌شود آنقدر قدرتمند است که کاملاً آرامشتان را از بین می‌برد. اگر شما احساس مهربانی با خود را جایگزین احساس گناه کنید، رها خواهید بود تا در مورد دغدغه‌های اساسی‌تان کنجکاوی کنید و راه‌هایی برای درک آن دغدغه‌ها و رسیدگی به آن‌ها پیدا خواهید کرد.

زنجیره خوردن احساسی

به شیوه‌های بی‌شماری می‌توان از غذا برای سازگاری با احساسات استفاده کرد. استفاده از غذا به این شیوه گرسنگی زیستی نیست، بلکه گرسنگی احساسی است. غذاخوردن احساسی ناشی از احساساتی مانند ملال یا خشم است نه گرسنگی زیستی. این احساسات می‌توانند هر حالتی از ریزه‌خواری خفیف گرفته تا پرخوری غیرقابل‌کنترل را تحریک کنند.

درک این نکته اهمیت دارد که این ساز و کار مدارا روی زنجیره‌ای از شدت قرار دارد که از یک سو با غذاخوردن احساسی خفیف و تقریباً کلی شروع می‌شود و در سوی دیگر به بی‌حس خوردن و اغلب خوردن بی حس کننده ختم می‌شود. نمودار زیر این طیف را نشان می‌دهد:

تنبیه ● تسکین ● حواس‌پرتی ● تسلی ● خشنودی احساسی ●

رضایت حسی

خفیف‌ترین و معمولی‌ترین حسی که غذا می‌تواند ایجاد کند احساس لذت است. اهمیت لذت‌بردن از غذاخوردن در قاعده ۵ مورد تأکیدقرار گرفته است: *عامل رضایت‌مندی را پیدا کنید*. این مفهوم نه‌تنها برای خوردن غریزی حیاتی است، بلکه بخشی عادی و طبیعی از زندگی است. اهمیت لذت از چشیدن را دست‌کم نگیرید. همان‌طور که در فصل ۱۰ توضیح دادیم، وقتی به خود اجازه می‌دهید تا از غذاخوردن لذت ببرید و آن را حس کنید، می‌توانید مقدار غذایی را که در هنگام گرسنگی زیستی برای احساس سیری نیاز دارید تنظیم کنید. به‌عنوان مثال، به خود اجازه دهید بدون محدودیت تمام غذاهای ویژه‌ای را که در روز شکرگزاری یا هر تعطیلی دیگر برای شما جذاب است بچشید. معمولاً این کار غذاخوردن آشفته را متعادل می‌کند.

دلگرمی دادن تنها فکرکردن به برخی غذاها توانایی برانگیختن احساسات را در یک زمان یا مکان آرام‌بخش ایجاد می‌کند. به‌عنوان مثال، آیا تابه‌حال در زمان بیماری هوس سوپ رشتهٔ مرغ کرده‌اید، یا در روزهای ملالت‌بار هوس ماکارونی و پنیر می‌کنید، به این دلیل که این غذاها چیزی است که مادرتان در این مواقع درست می‌کرده است؟ این‌ها نمونه‌هایی از دلگرمی دادن غذاها هستند. اگر می‌خواهید با یک پتو جلوی شومینه چنبره بزنید و با شام خود کاکائوی داغ بنوشید، خوب است. اگر غذاهای دلگرم کننده را بدون احساس گناه می‌خورید، این کار می‌تواند بخشی از رابطهٔ سالم شما با غذا باشد. بااین‌حال، اگر هنگام غم، تنهایی یا ناراحتی، غذاخوردن اولین و تنها چیزی است که برای مراقبت از خودتان به ذهنتان خطور می‌کند، می‌تواند شما را از رسیدن به عمق احساساتتان باز دارد.

حواس‌پرتی

اگر روی زنجیره غذاخوردن احساسی کمی جلوتر بروید، می‌توان از غذا برای پرت‌کردن حواس شما از احساساتی استفاده کرد که ترجیح می‌دهید تجربه نکنید. استفاده از غذا به‌عنوان سازگاری به این شیوه می‌تواند دردسرساز شود؛ چون می‌تواند رفتاری گمراه‌کننده باشد که توانایی شما را در تشخیص نشانه‌های غریزی شما را از بین ببرد. همچنین، می‌تواند شما را از پیداکردن سرچشمه اصلی احساساتتان و رسیدگی به نیازهای واقعی‌تان باز دارد. چه نوجوانی باشید که با بستهٔ چیپس جلوی تلویزیون می‌نشینید تا حواستان را از احساس ملال به‌وجودآمده حین انجام تکالیف دور کنید، یا مدیری باشید که از اضطراب یک جلسهٔ طاقت‌فرسا ظرف کامل بادام‌زمینی روی میزتان را می‌خورید تا حواستان را پرت کنید، این نوع غذاخوردن نیاز به کاوش دارد. هیچ اشکالی ندارد که گاهی بخواهید حواس خود را از احساساتتان پرت کنید. تحمل احساسات در ۲۴ ساعت روز می‌تواند

خسته‌کننده و طاقت‌فرسا باشد. اما اگر متوجه شدید که به طور منظم از غذا به‌عنوان راهی برای پرت‌کردن حواس از احساساتتان استفاده می‌کنید، ممکن است این سرنخی باشد که دنبال کمک باشید تا به‌شیوه‌ای مفیدتر با احساساتتان کنار بیایید.

ایجاد رخوت شکل جدی‌تر استفاده از غذا به‌عنوان سازگاری، خوردن با هدف بی‌حسی یا بی‌هوش کردن است. یکی از مراجعان این شکل از غذاخوردن را «کمای غذایی» می‌نامد. دیگری خاطرنشان می‌کند که این نوع غذاخوردن منجر به «خماری ناشی از غذاخوردن» می‌شود. درهرصورت، این نوع غذاخوردن برای ایجاد رخوت در خودتان است و شما را از تحمل هر احساسی برای مدت طولانی باز می‌دارد. درک نشانه‌های غریزی گرسنگی و سیری شما غیرممکن می‌شود و شما را از تجربهٔ رضایت‌بخشی که غذا می‌تواند به زندگی شما بیاورد محروم می‌کند. اکثر مراجعانی که از غذا به این شیوه استفاده می‌کنند، در مورد احساسات خارج از کنترل، در جریان زندگی نبودن، و به‌طورکلی گیجی و منگ شدن صحبت می‌کنند.

کانیه زن جوانی است که دوران کودکی تحقیر آمیزی داشته است. او در سنین پایین یاد گرفت که از غذا به‌عنوان یک عامل بی‌حس کننده برای فرار از ناراحتی خود استفاده کند. او همچنان خود را باوجود اضطراب، ترس، و غم در زندگی کنونی‌اش با این داروی مسکن آرام می‌کند. چیزی که او بیش از همه از آن می‌ترسد دل‌گسستی کامل از زندگی است که هر مرتبه تجربه می‌کند. او خود را از دوستانش منزوی می‌کند، از محل کارش به دلیل بیماری مرخصی می‌گیرد و در مورد زندگی‌اش کاملاً احساس ناامیدی می‌کند. کانیه ب درمان مشاوره‌ای را دنبال می‌کند تا بتواند کیفیت زندگی خود را بهبود بخشد.

وقتی غذاخوردن برای بی‌حس کردن و ایجاد رخوت گاه‌به‌گاه و کوتاه‌مدت باشد، معمولاً اثر زیان‌آور اندکی ت دارد. اما این نوع خوردن می‌تواند قبل از اینکه متوجه شوید به عادتی رفتاری منجر شود.

تنبیه

گاهی اوقات خوردن برای ایجاد رخوت آنقدر مکرر و شدید می‌شود که سرزنش خود را به‌دنبال دارد و در نهایت باعث بروز رفتارهای تنبیهی می‌شود. مراجعان درمی‌یابند مقدار زیادی غذا در حالت خشم و پرخاش خورده‌اند که به آن‌ها حس کتک‌خوردن می‌دهد. این حالت شکل وخیمی از غذاخوردن احساسی است و می‌تواند منجر به ازدست‌دادن عزت‌نفس و نفرت از خود شود. مراجعانی که از غذاخوردن برای تنبیه خود استفاده می‌کنند، هیچ لذتی از غذاخوردن نمی‌برند و درواقع کم کم از غذا متنفر می‌شوند. خوش‌بختانه، زمانی که صدای تیمارگر برای درک و هم‌دردی تقویت شود این نوع رفتار غذایی ناپدید می‌شود.

توجه کنید: در مواقعی که غذاخوردن احساسی مکرر و وخیم است، دنبال کردن مشاورهٔ اختلالات خوردن با یک روان‌درمان‌گر و متخصص تغذیه حرفه‌ای که در زمینهٔ غذاخوردن غریزی آموزش دیده‌اند به شدت توصیه می‌شود.

انگیزه‌های احساسی

مـا دلایل احساسـی عمومی برای خوردن را بررسـی کردیم. اکنـون، بیایید احساسات خاص دخیل را با دقت نگاه کنیم. هوس کردن غذاهای خاص، یا صرفاً میل به خوردن، می‌تواند در اثر احساسـات و موقعیت‌های مختلف تحریک شود.

برخـی آدم‌ها زمانی کـه نمی‌دانند چه کاری انجام می‌دهند از غذا برای سـازگاری اسـتفاده می‌کننـد. آن‌هـا فکر می‌کنند کـه «فقط به ایـن دلیل که غـذا طعـم خوبـی دارد» بیش‌ازحـد از آن می‌خورند و اینکه احساسـی غذا می‌خورنـد را انـکار می‌کننـد یـا دسـت‌کم می‌گیرنـد. اگر متوجه شـدید که زمانی‌که از نظر زیستی گرسنه نیستید مقدار زیادی غذا می‌خورید، احتمال زیادی وجود دارد که از غذا برای سازگاری استفاده کنید. ممکن است دلایل احساسـی ژرفی برای خوردن نداشـته باشـید، اما صرفاً گذر از دردسـرهای زندگی و بعضی وظایف آزاردهنده‌اش و ملال ممکن است شما را تحریک کند که به‌دنبال غذا بگردید تا همه‌چیز راحت‌تر شود. یا ممکن است به این دلیل که به سـیری رضایت‌بخش رسیده‌اید نخواهید غم و اندوهی که هنگام دست‌کشـیدن از غذاخوردن پدید می‌آید را احسـاس کنیـد. بهترین راه برای اینکه بسـنجید آیا از غذا به این شـکل اسـتفاده می‌کنید این است که از خود بپرسـید: «بـا این‌که بدن من فقط به مقـدار معینی غذا نیاز دارد تا احسـاس سـیری کند، اما پس از سـیری کامل بـه غذاخوردن ادامـه می‌دهم، پس چه نیـاز دیگری را می‌خواهم با غذا برطرف کنم؟» ممکن اسـت متوجه شـوید غذا برخی از احساساتی را که در زیر به آن‌ها اشاره می‌شود برطرف می‌کند.

ملال و اهمال‌کاری

یکی از رایج‌ترین دلایلی که مراجعان ما وقتی گرسـنه نیستند غذا می‌خورند ملال اسـت. درواقع، مطالعات نشـان داده‌اند که ملال یکی از معمول‌ترین

محرک‌های غذاخوردن احساسی است. یک پژوهش خاص دانشجویان را به دو گروه تقسیم کرد. یک گروه به‌مدت نزدیک به نیم ساعت وظیفه داشتند متن یکنواختی را چند بار بنویسند. گروه دیگر درگیر نوشتن متنی هیجان‌انگیز بودند. به دانشجویان هر گروه یک کاسه کراکر داده شد تا بخورند. حدس بزنید کدام گروه بیشتر کراکر خورد؟ گروه «خسته» بیشترین کراکر را خوردند.

در غذاخوردن ناشی از ملال ، غذا راهی برای پرکردن زمان، یا تحمل‌پذیرترکردن کار ملال انگیز، و همچنین راهی برای به‌تعویق‌انداختن کارهای روزمره است. برای برخی افراد، فکر غذا و تجربهٔ واقعی رفتن به‌دنبال غذا و خوردن آن یکنواختی را از بین می‌برد. در اینجا چند موقعیت بیان شده است که خوردن در اثر ملال را تحریک می‌کند:

- در یک بعدازظهر جمعه، درحالی‌که هیچ برنامه‌ای برای آن روز نداشته‌اید، در خانه دراز می‌کشید.
- باید کل بعدازظهر را با درس‌خواندن، انجام تکالیف، یا نوشتن یک پروژه بگذرانید
- تماشای تلویزیون در شبی کسل‌کننده که کاری به‌جز زنگ تفریح غذاخوردن ندارید.
- وقت‌کشی: انتظار برای شروع جلسه، انتظار برای تماس تلفنی، و غیره.

ما، همچنین، این نوع غذاخوردن را در مراجعانی که بیش‌ازحد کار می‌کنند می‌بینیم. آن‌ها احساس می‌کنند همیشه باید کاری انجام دهند و کارآمد باشند. لحظه‌ای که یک وقفهٔ کوچک در برنامهٔ آن‌ها پیدا می‌شود احساس می‌کنند که باید آن را، اغلب با غذا، پر کنند. (در ذهن آن‌ها غذاخوردن قابل‌قبول است، اما استراحت نه!)

رشوه و پاداش

آیا تابه‌حال به خودتان قول داده‌اید که پس از پایان نوشتن یک مقالهٔ پژوهشی یا قرارداد، یا تمیزکردن خانه، می‌توانید برای خود مهمانی بگیرید؟ اگر چنین است، شما خوردن به عنوان جایزه را تجربه کرده‌اید. استفاده از غذا به‌عنوان انگیزه‌ای برای انجام وظایف نامطلوب غیرعادی نیست. مثلاً:

- بچه‌ها برای درست رفتارکردن در مرکز خرید، در مطب دکتر، در مقابل پرستار بچه، و غیره خوراکی‌هایی مانند آب‌نبات یا بستنی را رشوه می‌گیرند.
- آدم‌ها اغلب برای سخت کارکردن به خود پاداش می‌دهند: برای مثال در محل کار، در خانه، یا در مدرسه، با دوناتی اضافه یا کیک فنجانی.

استفاده از غذا به‌عنوان پاداش می‌تواند باعث بقای خود باشد؛ چون همیشه وظایف و چالش‌هایی وجود دارند که اگر با هدایای غذایی تسکین داده شوند، می‌توانند قابل‌تحمل‌تر باشند. به‌یاد داشته باشید، همیشه می‌توانید هر چیزی را که دوست دارید بخورید. لازم نیست آن را مشروط به انجام کاری کنید.

هیجان

وقتی زندگی کسل‌کننده می‌شود، غذا و تجربهٔ خوردن به‌خودی‌خود می‌تواند راهی برای ایجاد هیجان باشد. برنامه‌ریزی یک وعدهٔ غذایی خاص یا رزرو میز در یک رستوران محبوب می‌تواند در سطحی نامحسوس احساس هیجان ایجاد کند. (و هیچ اشکالی هم ندارد!)

تصور رژیم‌گرفتن می‌تواند احساسات هیجان انگیزی از امیدواری را برانگیزد. این موضوع یکی از دلایلی است که رژیم غذایی بسیار وسوسه‌انگیز است. مراجعان ما در این مورد می‌گویند که حتی در فکر

رژیـم غذایـی جدیـدی بودن یا صرفـاً تصور انـدام جدیـد و زندگی جدید چگونـه آدرنالیـن آن‌هـا را افزایـش می‌دهد. وقتـی رژیم غذایی با شکسـت مواجه می‌شود، هیجان با ناامیدی جایگزین می‌شود. در این مرحله، تجربه رفتن به فروشـگاه برای خرید مقدار زیادی غذاهای غیرمجاز می‌تواند یکی از راه‌هـای ایجاد هیجان دوباره باشـد. و سـپس چرخه ادامـه می‌یابد، رژیم غذایی / خوردن جبرانی، رژیم غذایی / خوردن جبرانی. این موضوع ممکن است هیجان‌انگیز باشد، اما به چه قیمتی؟

تسکین دهندگی

درک قدرت تسکین‌دهنده‌ای که غذا به همراه خود دارد، کار سختی نیست. رفتن به آشـپزخانه برای خوردن شـیرینی و شیر می‌تواند جذاب‌تر از نشستن روی مبـل و تحمـل احساسـات ناراحت‌کننده باشـد. این امـر به‌ویژه وقتی درسـت اسـت که آن شیرینی‌ها و شیر شما را به‌یاد دورانی خوشایند بیندازند که زندگی پیچیدگی کمتری داشت. معمولاً، خوردن برای تسکین چیزی که شما را آزار می‌دهد غذا می‌خورید می‌تواند تبدیل به آشفته خوردن شود.

غذا می‌تواند معناهای نمادین دیگری از آسـایش به همراه داشـته باشد. الن دختر شانزده‌ساله‌ای است که از کودکی با پدرش کشمکش داشته است. او پدرش را خسـیس و حال به هم زن و با شـخصیتی تلخ توصیف می‌کند. تعجب‌آور نبود که الن در مورد دلبستگی‌اش به خوردن روزانهٔ مقدار زیادی آب‌نبـات به‌عنوان راهی برای آوردن «شـیرینی» بـه زندگی‌اش صحبت کند. برای او، شیرینی‌ها تلخی تجربیات روزانه با پدرش را خنثی می‌کردند.

عشق

غذا می‌تواند با احساس دوست‌داشته‌شدن ارتباط داشته باشد. مطمئناً پیوند عاشـقانه‌ای با غذا وجود دارد. شـکلات در روز ولنتاین یک نمونهٔ کلاسیک

است. یک قانون اساسی ناگفته وجود دارد که می‌گوید هنگام قرار عاشقانه، وقتی یک غذای دونفرهٔ خانگی بخورید، رابطهٔ شما به سطح صمیمی‌تری می‌رسد.

مراجعان ما اغلب توضیح می‌دهند که چگونه غذا تنها راه والدینشان برای ابراز عشق به آن‌ها بوده است. شاید والدین آن‌ها نمی‌توانستند توجه مادی به آن‌ها نشان دهند یا با آن‌ها به‌شیوه‌ای محبت‌آمیز صحبت کنند، اما غذا همیشه فراوان بوده است.

ناامیدی، خشم و عصبانیت

اگر زمانی‌که گرسنه نیستید می‌بینید که یک بسته چوب‌شور سفت و ترد می‌خورید، شاید احساس ناکامی یا عصبانیت دلیل خوبی برای آن باشد. عمل فیزیکی گاززدن و سفت جویدن می‌تواند برای بعضی افراد راهی برای رهایی از این احساسات باشد. یکی از مراجعان، به‌نام نانسی که وکیل دادگستری بود، متوجه شد که عادت دارد خشم خود را نسبت به برخی از مراجعانش با برداشتن و جویدن مقداری غذای ترد، چه هویج و چه کراکر، فرو بنشاند.

استرس

بسیاری از مراجعان ما می‌گویند که در زمان‌های پر تنش به نزدیک‌ترین شکلات‌فروشی می‌روند. بااین‌حال، در بیشتر افراد، ساز و کارهای های زیستی مربوط به استرس میل به غذاخوردن را از بین می‌برند.

تراکم آدرنالین در زمان‌های پر تنش مجموعه‌ای از رویدادهای زیستی را ایجاد می‌کند تا بی‌درنگ انرژی فراهم کند. درنتیجه، قند خون بالا می‌رود و هضم غذا کند می‌شود. این دو مورد به‌تنهایی باعث سرکوب گرسنگی و افزایش حس سیری هنگام غذاخوردن می‌شوند. واکنش‌های زیستی شکلی

از محافظت از خود برای آماده‌کردن بدن به‌منظور «پیکار، میخکوب‌شدن، یا فرار» است. اگرچه این حالت برای زنده‌ماندن در موقعیتی بحرانی بسیار مفید است، چون مثلاً مبارزه با یک ببر درنده یا فرار از خطر نیاز به انرژی فوری دارد، اما مطالعات بسیاری نشان می‌دهند که در عصر مدرن ما درواقع این ساز و کار می‌تواند مزمن شود و شاید به بیماری‌های مزمن منتهی شود. سر و کله زدن با ترافیک در ساعات شلوغی یا فرار از مهلت زمانی کارها ممکن است پرتنش باشد، اما به قند خون اضافی که واکنش استرسی ایجاد می‌کند نیاز ندارید. استرس مزمن، همچنین، کورتیزول را افزایش می‌دهد که یک هورمون استروئیدی است و توسط غدهٔ فوق‌کلیوی تولید و در جریان خون ترشح می‌شود. سطوح بالاتر کورتیزول در طولانی مدت کارایی آن را برای تنظیم پاسخ‌های التهابی و ایمنی تغییر می‌دهند. به این دلایل، یافتن راه‌هایی برای کاهش استرس می‌تواند سلامت کلی شما را بهبود بخشد. اگر با خوردن غذا با استرس کنار بیایید، این مشکلات زیستی بیشتر می‌شوند. مطالعات نشان می‌دهند افرادی که به‌ویژه در شرایط زمان‌های پر تنش رژیم گرفته‌اند در برابر پرخوری آسیب‌پذیرند. استرس دلیل دیگری برای «گند زدن به» رژیم غذایی است. به علاوه خودِ رژیم غذایی می‌تواند منبع استرس باشد.

اضطراب

نگرانی‌ها، هر اندازه که باشند، از مسابقهٔ فینال قریب‌الوقوع گرفته تا انتظار برای شنیدن اینکه آیا استخدام شده‌اید یا نه، می‌تواند نیاز فوری به خوردن برای کاهش دادن اضطراب را تحریک کند. گاهی اوقات اضطراب فراگیر به‌عنوان احساس ناراحت‌کننده‌ای توصیف می‌شود که نمی‌توان از آن سر درآورد.. مراجعان ما می‌گویند انگار در معده‌مان پروانه‌هایی وول می‌خورند. با تمرکز بر معده، غذا خوردن هم ادامه پیدا می‌کند.

افسردگی خفیف

اینکه بسیاری از افراد، زمانی‌که افسردگی خفیف دارند، به غذا روی بیاورند غیرمعمول نیست. در یک پژوهش مشخص ، ٦٢ درصد از رژیم‌گیرندگان و ۵۲ درصد از افرادی که رژیم نداشتند گفتند که در هنگام احساس افسردگی بیشتر غذا می‌خورند.

پیوند داشتن

برای بعضی افراد نیاز به احساس عضوی از یک گروه‌بودن یا احساس ارتباط با دیگران می‌تواند بسیار قدرتمند باشد و بر نحوهٔ خوردن آن‌ها و آنچه می‌خوردند تأثیر بگذارد. متیو وقتی در مورد شامی که یک شب با دوستانش خورده بود صحبت می‌کرد این تجربهٔ اندوه‌بار را توصیف کرد. بااینکه غذای سروشده را دوست نداشت، به‌هرحال آن را خورد. او تصمیم گرفت به‌جای احساس متفاوت‌بودن احساس پیونددداشته باشد اما از غذا ناراضی باشد. از بیرون‌رفتن برای بستنی‌خوردن گرفته تا شریک‌شدن در پیتزا، چند دفعه تابه‌حال چیزی خورده‌اید تا عضوی از یک گروه باشید؟ شرکت در این نوع خوردن می‌تواند از نظر احساسی سالم باشد. اگرچه ممکن است نتوانید به جوانه‌های چشایی خود را اهمیت بدهید، اما همچنان می‌توانید بدن خود را در نظر بگیرید و درعین‌حال به ارتباطات خود نیز توجه داشته باشید.

افسارگسیختگی

بیشتر اوقات مراجعانی که در تمام جنبه‌های زندگی خود، به‌جز غذاخوردن، بسیار موفق‌اند دستاوردهای خود را نادیده می‌گیرند. درواقع، آن‌ها احساس می‌کنند که مشکلات غذایی نشان می‌دهد که آن‌ها در زندگی شکست خورده‌اند. ما دریافته‌ایم که در بیشتر موارد بدون مهار خوردن تنها ساز و کاری است که چنین افرادی برای بی‌خیالی و رهاکردن افسار سفت کنترل

زندگی خود دارند. یک مثال خوب لری تاجر ثروتمندی است که مدیرعامل کسب‌وکاری بزرگ هم هست . او بی‌عیب‌ونقص لباس می‌پوشد، ماشینش را کاملاً می‌شوید و برق می‌اندازد و در خانه‌ای زیبا در محله‌ای مرفه زندگی می‌کند. او نظم و انضباط شدیدی در مورد فرزندانش به‌خرج می‌دهد و از شریک زندگی خود نیز انتظارات زیادی دارد. او هرگز مشروب نمی‌نوشد و مواد مخدر مصرف نمی‌کند. او سوابق کاملی از امور مالی خانوادهٔ خود را نگه می‌دارد، و تقویم مرتبی دارد که باعث وقت‌شناسی او می‌شود. تنها راه نجات لری از کنترل نظامی خودخواسته‌اش پرخوری است. این شیوه او برای رهاشدن از شر فشار زیاد است.

از پس غذاخوردن احساسی بر آمدن

چه پاسخ شما به گرسنگی احساسی غذاخوردن احساسی خفیف یا پرخوری بدون مهار باشد، چهار قدم کلیدی برای کاهش اهمیت غذا در زندگی شما وجود دارد. از خودتان بپرسید:

۱. آیا از نظر زیستی گرسنه‌ام؟ اگر پاسخ مثبت است، قدم بعدی شما ارج نهادن به گرسنگی و غذاخوردن است! اگر گرسنه نیستید، سؤالات زیر را بررسی کنید.

۲. چه احساسی دارم؟ وقتی فهمیدید درحالی‌که گرسنگی زیستی وجود ندارد، به‌دنبال غذا می‌روید، برای اینکه بفهمید چه احساسی دارید، درنگ کنید. پاسخ به این سؤال چندان آسان نیست؛ به‌خصوص اگر با احساسات خود در ارتباط نباشید. موارد زیر را امتحان کنید:

- احساسات خود را بنویسید.
- با دوستی تماس بگیرید و در مورد احساساتتان صحبت کنید.
- در مورد احساساتتان صحبت کنید و صدایتان را در گوشی همراهتان ضبط کنید.
- صرفاً احساسات خود را بپذیرید و اگر می‌توانید آن‌ها را تحمل کنید.
- با یک مشاور یا روان‌درمان‌گر صحبت کنید.

۳. به چه چیزی نیاز دارم؟ بسیاری از مردم برای برآوردن برخی نیازهای برآورده‌نشدهٔ خود، که مربوط به احساسات عاطفی یا جسمانی آن‌هاست، غذا می‌خورند؛ به‌خصوص اگر رژیم‌گیرندهٔ دائمی هستید یا همیشه نوعی برنامهٔ غذایی دارید، می‌توانید در این مورد مشخص آسیب‌پذیر باشید. خوردن برای رفع نیازهای برآورده‌نشده می‌تواند نقش داشته باشد.

به‌عنوان مثال: مولی یک نویسندهٔ مستقل است که تا پاسی از شب کار

می‌کرد تا کارش را در مهلت مقرر انجام دهد. حوالی ساعت سه صبح او به آشپزخانهٔ طبقهٔ پایین رفت. او متوجه بود که گرسنه نیست، بااین‌حال، نزدیک بود یک کاسه بستنی را ببلعد. وقتی مولی از خود پرسید که چه احساسی دارد متوجه ناکامی ، خستگی، و عدم تمرکز ذهنی خود شد. او متوجه شد که سعی دارد هم خستگی و هم ناکامی خود را برطرف کند. اما چیزی که او واقعاً نیاز داشت استراحت بود. هیچ مقدار غذایی جایگزین خواب نمی‌شد. تصمیم گرفت کار را کنار بگذارد و به تخت‌خواب برود. اما قبل از اینکه مولی این تصمیم را بگیرد به خودش گفت اگر هنوز هم بخواهد می‌تواند فردا بستنی بخورد. او، همچنین، فهمید اگر بستنی را در حالت کاملاً هشیار و نه نیمه‌خواب بخورد، طعم بهتری خواهد داشت.

۴. می‌شه لطفاً...؟ غیرعادی نیست وقتی سؤال «به چه چیزی نیاز دارم؟» را می‌پرسید پاسخ به‌سادگی صحبت‌کردن و درخواست کمک باشد. لورل ملین[1]، روان‌شناس سلامت، متوجه شده است که کودکان اغلب در بیان نیازهای خود مشکل‌دارند. ما هم فهمیدیم این موضوع در مورد بسیاری از مراجعان ما صادق است. قدم «می‌شه لطفاً» از پژوهش لورل ملین نشئت گرفته است و ما آن را برای مراجعان خود بسیار مفید می‌دانیم.

دانیل، مادر تمام‌وقت خانه‌دار، متوجه شد که از غذا به‌عنوان وقفه‌ای زودگذر استفاده می‌کند. خوردن تنها پناهگاه او بین گریه‌های بچه بود. دانیل متوجه شد که چیزی که نیاز دارد غذا نیست، بلکه صرف کردن زمانی برای خودش است. برای برآوردن این نیاز، او از عبارت «می‌شه لطفاً» استفاده کرد. او از شریک زندگی خود خواست که پس از بازگشت از سر کار به او سی دقیقهٔ زمان استراحت بی وقفه بدهد. پس از اینکه زمانی اختصاصی برای خودش پیدا کرد، برای رفع این نیازش غذا دیگر اهمیت نداشت.

1. Laurel Mellin

به نیازهای خود با مهربانی رو به رو شوید

راه‌های مختلفی وجود دارد که با آن‌ها می‌آموزیم احساسات بی‌پایانی را که زندگی برمی‌انگیزد مدیریت کنیم. برخی از افراد در مدتی کوتاه یاد می‌گیرند که ابراز احساسات یا درخواست برای در آغوش گرفته‌شدن اشکالی ندارد. دیگران آنقدر خوش‌شانس نیستند که به آن‌ها آموزش داده شود که چگونه با روش‌های سازنده و حمایت کننده از خود مراقبت کنند. اولین کار برای این‌که یاد بگیرید چگونه با مهربانی رو به رو شوید این است که بپذیرید که حق دارید نیازهای خود را برآورده کنید. اما نیازهای اساسی اغلب نادیده گرفته می‌شوند، ازجمله:

- استراحت‌کردن
- کسب لذت جسمانی
- ابراز احساسات
- شنیده‌شدن، درک‌شدن، و پذیرفته‌شدن
- برانگیختن فکر و خلاقیت
- کسب آسایش و اشتیاق

مهر طلبی کنید

احساس حمایت‌شدن می‌تواند به شما اجازه دهد احساس آسایش و مهر کنید به‌طوری که ا غذا جایگاه شمارهٔ یک خود را برای ایفای این نقش از دست بدهد . راه‌ها و مسیرهای زیادی برای مراقبت از خود و دریافت مهر از دیگران وجود دارد. مثلاً:

- آرامش داشته باشید و استراحت کنید.
- غروب آفتاب را تماشا کنید.
- پیاده‌روی آرامش‌بخشی داشته باشید.
- زمانی را برای رفتن به سونا یا جکوزی اختصاص دهید.

- به موسیقی آرامش‌بخشی گوش دهید.
- زمانی را برای تنفس عمیق اختصاص دهید.
- مراقبه (مدیتیشن) را بیاموزید.
- با دوستان خود بازی کنید.
- در نور شمع داخل وان پر از کف معطر بروید.
- در کلاس یوگا شرکت کنید.
- ماساژ بگیرید.
- شبکه‌ای از دوستان ایجاد کنید.
- از دوستان خود بخواهید که بغلتان کنند.
- در خانهٔ خود گل‌های تازه بگذارید.
- زمانی را صرف باغبانی کنید.
- برای خودتان مانیکور یا پدیکور انجام دهید.
- یک خرس عروسکی را بغل کنید.

با احساسات خود کنار بیایید

اگر به‌طور پیوسته آسایش و مهر داشته باشید، با آمادگی بهتری برای رودر درو شدن با احساسات ترسناک خود خواهید داشت. پذیرای آنچه شما را آزار می‌دهد باشید. اجازه دهید احساساتتان بروز کنند. این موضوع نیاز شما به سرکوب احساساتتان با غذا را کاهش می‌دهد. در اینجا چند پیشنهاد برای کنار آمدن با احساساتتان آورده‌ایم:

- احساسات خود را در یک دفترچهٔ یادداشت بنویسید.
- با یک دوست (یا چند نفر) تماس بگیرید.
- احساسات خود را در گوشی همراه خود ضبط کنید.
- جلوی کسی که احساسات شما را تحریک می‌کند بایستید.
- به خود اجازهٔ گریه‌کردن دهید.

- احساسات منفی خود را بپذیرید خود مواجه و ببینید چگونه شدت آن‌ها با گذشت زمان کاهش می‌یابد.
- اگر در شناسایی احساسات خود یا رو به رو شدن با آن‌ها مشکل‌دارید، به‌خصوص اگر مشکلی پایدار است، شاید صحبت با یک درمانگر مفید باشد
- در مورد *حس جسمانی* احساسی عاطفی کنجکاوی به خرج دهید. در کجای بدن خود آن را احساس می‌کنید؟ آیا حس جسمانی خوشایند، ناخوشایند، یا نامشخص است؟ توجه داشته باشید که وقتی واقعاً ب کنجکاوی می‌کنید، این کار منتهی به توقف نشخوار ذهنی در شما می‌شود.. هر بار که از روی احساسات با حس جسمانی بدن خود ارتباط برقرار می‌کنید، فرصتی است که واقعاً بدن خود را بشناسید. توانایی حس‌کردن احساستان جزئی از آگاهی درونی و اساس عملکرد خوردن غریزی است.

چیزی متفاوت برای پرت‌کردن حواستان پیدا کنید

برای بسیاری از مردم غذا عامل اصلی پرت‌کردن حواسشان از احساساتشان است. بد نیست که هرازگاهی از احساساتتان دور شوید، اما نیازی نیست که *به غذا به‌عنوان ابزار اصلی مدارا تکیه کنید*. بسیاری از نوجوانان به ما می‌گویند که هر روز بعدازظهر از مدرسه به خانه می‌آیند و با یک پاکت چیپس و نوشابه جلوی تلویزیون تلپی می‌افتند. وقتی از آن‌ها پرسیده می‌شود که چرا این کار را انجام می‌دهند، می‌گویند که از احساس ملال ناشی از انجام تکالیفشان اجتناب می‌کنند. وقتی به آن‌ها پیشنهاد می‌شود که ابتدا یک میان‌وعده بخورند تا گرسنگی زیستی خود را رفع کنند و سپس تا قبل از اینکه به تکالیفشان بپردازند کمی تلویزیون تماشا کنند تا مدتی حواسشان پرت شود، فریاد می‌زنند که والدینشان هرگز اجازه نمی‌دهند.

تا زمانی که آن‌ها درحال خوردن هستند، می‌توانند رسماً انجام تکالیف را پشت گوش بیندازند، اما داشتن حواس‌پرتی‌های دیگر مجاز نیست! این موضوع در مورد بسیاری از مراجعان معتاد به کار نیز صادق است. از نظر اجتماعی پذیرفتنی است که برای صرف غذا (استراحت کوتاه) دست از کار بکشید، اما حتی زمانی‌که حق استراحت دارید، فقط نشستن پشت میز، مجاز نیست. آن‌ها می‌ترسند که به‌نظر برسد که گویی هیچ کاری انجام نمی‌دهند. برخی دیگر از غذا استفاده می‌کنند تا حواس خود را از تنهایی، ترس، و اضطراب پرت کنند. ازآنجایی‌که تلاش برای حس‌کردن احساسات خود در ۲۴ ساعت روز بسیار طاقت‌فرساست، به خود اجازه دهید برای مدتی از حس‌کردن آن‌ها رها باشید. موضع قاطعانه‌ای برای پرت کردن حواستان به شیوه‌ای رضایت‌بخش از نظر احساساتی داشته باشید. موارد زیر را امتحان کنید:

- کتاب جذابی بخوانید.
- فیلمی اجاره کنید.
- با تلفن صحبت کنید.
- به سینما بروید.
- رانندگی کنید.
- کمد خود را تمیز کنید.
- کمی موسیقی بگذارید و برقصید.
- یک مجله بخوانید.
- در اطراف خانه‌تان قدم بزنید.
- باغبانی کنید.
- به یک رمان صوتی گوش دهید.
- سودوکو یا جدول کلمات متقاطع حل کنید.
- روی درست‌کردن یک پازل وقت بگذارید.

- بازی کامپیوتری انجام دهید.
- چرت بزنید.
- فیلم‌های سرگرم‌کننده در رسانه‌های اجتماعی به نمایش بگذارید.

آخریـن نکتـه در مورد حواس‌پرتی : اگر برای پرت‌کردن حواسـتان زمان زیادی را در رسانه‌های اجتماعی می‌گذرانید، در جریان تصاویری که ظاهر می‌شـوند و افـرادی کـه دنبال می‌کنید باشـید. اگر آن‌ها تصاویـر قبل و بعد برای نشـان‌دادن اندامشـان ارسال می‌کنند یا هرگونه اشـاره‌ای به رژیم‌گرفتن یـا برنامـهٔ غذایـی دارند، لطفـاً آن‌هـا را دنبال نکنیـد. بسـیاری از صفحات غیررژیمـی و غریزی خوردن وجود دارنـد که پیام‌های مثبت و تأییدکننده‌ای را به شـما ارائه می‌دهند، آن‌ها را دنبال کنید. در اینسـتاگرام می‌توانید عبارت #IntuitiveEating Official را دنبال کنید.

خوردن احساسی تا چه اندازه آسیب‌رسان و کمک‌کننده بوده است

همان‌طور که کم کم خوردن را به‌عنوان ساز و کار مدارا با دقت بررسی می‌کنید، این‌که نگاهی به این موضوع بیندازید که غذا واقعاً چگونه به شما کمک کرده است نیز مفید است. این تصور که پرخوری یا کم‌خوری می‌تواند فوایدی داشته باشد ممکن است برای شما بی‌معنی به‌نظر برسد؛ به‌خصوص اگر از این رفتار احساس ناراحتی می‌کنید. *اما اگر هیچ نکتهٔ مثبتی در این کار نبود، احتمالاً آن را ادامه نمی‌دادید.* یک تکه کاغذ بردارید و آن را به دو قسمت تقسیم کنید. در یک نیمه، فهرستی با عنوان «چگونه مدارا کردن به وسیله غذا به من کمک می‌کند» تهیه کنید و تمام مزایایی را که برای شما دارد ذکر کنید. عنوان قسمت دیگر را «چگونه مدارا کردن به وسیله غذا به من آسیب می‌رساند» بگذارید و راه‌هایی را بررسی کنید که غذا برای شما مضر یا مخرب بوده است. لیست شما می‌تواند به‌شکل زیر باشد:

چگونه مدارا کردن به وسیله غذا به من آسیب می‌رساند	چگونه مدارا کردن به وسیله غذا به من کمک می‌کند
• این کار یک تجربهٔ خوردن رضایت‌بخش نیست	• مزه‌اش خوب است.
• باعث گسست من از بدنم می‌شود	• قابل‌اعتماد است ـ همیشه دردسترس است.
• موجب گسیختگی روابط من می‌شود	• مانع ملال زدگی من می‌شود.
• احساس سیری بیش‌ازحد و ناراحتی می‌کنم.	• مرا آرام می‌کند.
• نسبت به شادی‌های زندگی بی‌حس شده‌ام.	• از شدت احساسات بد من می‌کاهد.
• بیش‌ازحد احساس گرسنگی و بدخلقی می‌کنم.	• به من وسیله‌ای برای کنترل می‌دهد.

همان‌طـور کـه فهرسـت خـود را مـرور می‌کنید، شـاید از اینکـه بدانید استفاده از غذا فقط یک تجربهٔ منفی برای شما نیست تعجب کنید. درواقع، ممکن اسـت به شـما امتیازات ارزشمندی بدهد. اما اگر در مورد استفاده از غذا به‌عنوان مدارا کردن حس بد و احسـاس گناه دارید، تشخیص فواید آن نسـبت به دردسـرهای آن برای شما سـخت خواهد بود. با درک این موضوع که واقعاً اسـتفاده از غذا فوایدی دارد، به‌جای اینکه احسـاس کنید از کنترل خارج شده‌اید، کم کم به خوردن خود را در اختیار خواهید گرفت .

وقتی غذا دیگر مهم نیست

خیلی از مراجعان ما وقتی دیگر از غذا برای سازگاری با احساسات خود استفاده نمی‌کنند، در مورد داشتن احساسات عجیب‌وغریب و ناراحت‌کننده صحبت می‌کنند. درعین‌حال، آن‌ها در سبک جدید خوردن غریزی خود احساس شادی و امنیت می‌کنند و دیگر با غذا کشمکش ندارند. چند دلیل برای احساسات متضاد وجود دارد.

- شما دیگر «منافع» استفاده از غذا را ندارید. اگرچه مدارا کردن به وسیله غذا می‌تواند مشکل‌ساز باشد، اما مراجعی خاطرنشان کرد که در روزهای سخت می‌دانست که همیشه می‌تواند به خانه برود و شکلاتش را بخورد. حالا، درعوض، او به درک احساسات خود «چسبیده است». حتی شاید نیاز باشد بابت ازدست‌دادن این ساز و کار مدارا، که آرامش‌بخش و همدم او بود، یک دورهٔ سوگواری را پشت‌سر بگذارید.
- همچنین، ممکن است متوجه شوید که احساسات خود را به‌شیوه‌ای عمیق‌تر و قوی‌تر درک می‌کنید. ازآنجایی‌که دیگر آن‌ها را با غذا پنهان نمی‌کنید، ممکن است احساساتتان تأثیر عمیقی روی شما بگذارند. این نکته‌ای است که در اثر آن بعضی افراد تصمیم می‌گیرند که از مشاوره‌گرفتن به‌عنوان راهی مفید برای پردازش احساساتی استفاده کنند که به‌مدت طولانی نادیده گرفته شده‌اند.

سندی مراجعی است که استفاده‌نکردن از غذا به‌عنوان ساز و کار مدارا با احساسات را تجربه کرده است. سندی با تأیید آنچه غذا برای او و همچنین علیه او انجام می‌داد می‌توانست بفهمد که احساسات ناراحت‌کنندهٔ او طبیعی و بجا هستند. سندی در تمام عمرش یا رژیم گرفته بود یا از غذا به‌عنوان ساز و کار مدارا استفاده کرده بود. او در مورد احساس درماندگی

زیادش پس از دست‌کشیدن از غذا و درواقع تمایل‌نداشتن به خوردن غذای بیشتر صحبت کرد. او می‌دانست که به‌اندازهٔ کافی غذا خورده است، نمی‌خواهد با خوردن بیشتر احساس ناراحتی کند، اما از اینکه نمی‌تواند طعمی را که غذا ایجاد می‌کند بیشتر حس کند، احساس ناراحتی می‌کرد. او، همچنین، از عصبانیتش گفت، وقت‌هایی که غذا یا رژیم غذایی جدیدی نداشت تا احساس بدش را عوض کند. خوردن به‌اندازهٔ زمانی‌که سندی گرسنگی می‌کشید و سپس پرخوری می‌کرد هیجان‌انگیز نبود. بااین‌حال، بعد از اینکه غم و اندوهش بابت ناتوانی در خوردن یا رژیم‌های غذایی تمام شد، طولی نکشید که توانست این احساسات را پشت‌سر بگذارد و عمدتاً احساس نشاط خورنده‌ای غریزی‌بودن را که با مهربانی احساساتش را مدیریت می‌کند، حس کند.

موهبتی غیر عادی

ممکـن اسـت بـرای مدتی طولانـی بدون اسـتفاده از غـذا به‌عنوان مـدارا با احساساتتان پیش بروید، تا زمانی که با خوردن احساسی ناگهانی غافل‌گیر شـوید. اگـر ایـن اتفاق افتاد، نشـانه‌ای از شکسـت یا تسلیم‌شـدن نیسـت. درعـوض، موهبتـی غیرعادی اسـت. پرخوری یا کم‌خوری صرفاً نشـانه‌ای اسـت کـه عوامل اسـترس‌زای زندگی‌تـان در همـان لحظه از سـازوکارهای مـدارای شـما پیشـی گرفته‌انـد. برخـی از این عوامـل اسـترس‌زا عبارت‌اند از طـلاق، تغییـر شـغل، نقل‌مکان به شـهر جدید، مـرگ یکـی از نزدیکان، ازدواج، یا تولد فرزند. این موارد ممکن اسـت برای شـما تجربیات جدید یا غیرمنتظره‌ای باشند. درنتیجه، شما فرصتی برای توسعه مهارت‌های مدارای خود برای مواجهه با آن‌ها نداشته‌اید. بنابراین، شما به غذاخوردن احساسی، به‌عنوان روشی آشنا برای مراقبت از خود، بازگشته‌اید.

مدارا کردن با احساسـات به وسـیله غذا، همچنین، زمانی رخ می‌دهد که سـبک زندگی شـما با مسـئولیت‌ها و تعهدات بیش‌ازحد نامتعادل شود و زمان بسـیار کمی برای لذت و تن‌آرامی داشـته باشید. درنتیجه، غذا عاملی برای لذت‌بردن، فرار، و آرامش (گرچه بسیار مختصر) می‌شود. وقتی متوجه این اتفاق می‌شوید، شاید نشانه‌ای برای شما باشد که زندگی خود را دوباره ارزیابی کنید و راه‌هایی برای ایجاد تعادل بیشـتر در آن بیابید. اگر شـما این تغییرات ضروری را به‌وجود نیاورید، غذا برای تأمین نیازهای برآورده‌نشـدهٔ شما اهمیت می‌یابد.

در هـر دوی این موقعیت‌ها، روی‌آوردن به غذا به‌عنوان سـازوکار مدارا تبدیل به پرچم قرمزی می‌شـود تا به شـما هشـدار دهد که چیزی در زندگی شـما درست نیست. هنگامی‌که واقعاً این موضوع را بفهمید می‌بینید که این حالت یک سامانه هشدار اولیه است. بپذیرید که خیلی خوش‌شانس هستید که این سـازوکار را دارید تا به شـما هشـدار دهد که چیزی در زندگی شـما

نابسامان است! (درابتدا، مراجعان ما فکر می‌کنند این تصور کمی احمقانه است تا زمانی که به حقیقت پشت آن در زندگی خود پی می‌برند.) آن دسته از افرادی که هرگز مشکل خوردن احساسی نداشته‌اند، اغلب هیچ هشدار ظاهری در مورد استرس بیش‌ازحد در زندگی خود ندارند. اگر بفهمید که مشکل خوردن شما می‌تواند منافع و همچنین اثرات منفی داشته باشد، وارد الگوی رفتارهای خودتخریب‌کننده‌ای نمی‌شوید که ویران‌گر هستند و برگشت از آن‌ها دشوار است.

رویکردی مهربانانه به غذا

هنگامی‌کـه شـیوه‌های جدید مدارا کردن را یاد گرفتید، بـه این فکر کنید که چگونه غذا می‌تواند به‌شیوه‌ای سازنده از شما حمایت کند. شما حق دارید که احساس خوبی داشته باشید و معنایش این است که نه‌تنها فقط احساس تا خرخره غذاخوردن یا گرسـنگی شدید نکنید، بلکه از انتخاب‌های غذایی خود نیز احسـاس رضایت داشته باشید. وقتی شروع می‌کنید غذا را به‌عنوان سـازو کار مدارا کنار بگذارید و آن را به‌عنوان تجربه‌ای دلپذیر و لذت‌بخش وارد زندگـی خـود کنید، رابطهٔ شـما با غـذا مثبت‌تر می‌شـود. در فصل ۱۵، مـا در مـورد اینکه چگونه می‌توانید سـالم غـذا بخورید بـدون اینکه دوباره بـه نگرش نادرسـت رژیم‌گرفتـن بازگردید بحث می‌کنیم. امـا ابتدا باید یاد بگیرید که چگونه به بدن خود احترام بگذارید و قدردان احساسی باشید که با ورود تحرک به زندگی شما ایجاد می‌شود.

فصل ۱۳

قاعده ۸
به بدن خود احترام بگذارید

طرح کلی ژنتیکی خود را بپذیرید. درواقع، همان‌طور که فردی با سایز کفش ۳۹ انتظار ندارد که بتواند کفش سایز ۳۷ را بپوشد، داشتن انتظاری مشابه در مورد اندازه بدن نیز بیهوده (و ناراحت‌کننده) است. بیشتر به بدن خود احترام بگذارید تا بتوانید احساس بهتری نسبت به آنچه هستید داشته باشید. اگر واقع‌بین نباشید و از اندازه یا شکل بدن خود ایراد بگیرید، رها کردن نگرش منفی رژیم‌گرفتن دشوار خواهد بود. همهٔ بدن‌ها شایستهٔ احترام‌اند.

جمع کردن حواس نسبت به بدن باعث ایجاد نگرانی نسبت به بدن می‌شود که این باعث ایجاد نگرانی نسبت به غذا می‌شود که به چرخهٔ رژیم‌گرفتن دامن می‌زند. تا زمانی که با بدن خود بجنگید، آشتی با خود و غذا دشوار خواهد بود. با هر نگاه تحقیرآمیز در آینه، پلیس غذایی قدرت پیدا می‌کند و درادامه قول رعایت یک رژیم دیگر، یا یک برنامه غذایی دیگر می‌آید.

هـر بـار که روی تـرازو می‌روید، بدن خـود را با تمرکز بر قسـمت‌هایی که ناقص می‌بینید، سـرزنش می‌کنید یـا از خود انتقاد می‌کنید. آیا این تفکر به شـما کمکی کرده اسـت؟ یا صرفاً حال شـما را بدتر کرده است؟ ما هنوز مراجعی را پیدا نکرده‌ایم که بگوید تمرکز روی بدن با چنین شیوه‌های منفی مفید اسـت. مطالعات نشـان داده‌اند که هرچه بیشـتر روی بدن خود تمرکز کنید، احسـاس بدتری نسبت به خودتان دارید. علاوه بر این، این نوع انتقاد از بـدن نوعی سم‌پاشـی ذهنی شـخصی اسـت که با فرهنـگ رژیم‌گرفتن و برچسب منفی وزن تداوم می‌یابد. متأسفانه ما:

- بدن خود را به دلیل پستی دیگران سرزنش می‌کنیم.
- بدن خود را کنترل می‌کنیم تا مانع قضاوت‌های برچسـب زنی در مورد وزن از سوی دیگران شویم.
- به‌خاطر انتظارات دیگران، مشغول خوردن نمایشی می‌شویم.

مشـکل بدن شـما نیسـت، این فرهنگ انزجـار از چاقی ماسـت که در همه‌جـا، ازجملـه مراقبت‌هـای سـلامت، مـدارس، مکان‌هـای عبـادت، رسانه‌ها، شـبکه‌های اجتماعی، فروشگاه‌های مواد غذایی، صنعت زیبایی، صنعت تناسب‌اندام، خانواده، و دوستان، وجود دارد.

وقتی کل فرهنگ در حال مسـابقهٔ شـکنجه خودخواسـته بدن قرار دارد فرارکـردن از آن دشـوار اسـت. بدنی بـدون چربی و به شـدت ورزیده ، به نام تناسـب‌اندام، به نماد بدن در دوران مدرن تبدیل شـده اسـت. پیشگامان خودخوانده تناسب‌اندام اصرار دارند که شما می‌توانید بدن خود را به‌گونه‌ای «بتراشـید» کـه گویی بدن شـما تـودهٔای گلِ رس اسـت و می‌توانید شـکل ژنتیکی خود را با نفس‌نفس‌زدن هوازی تغییر دهید. ما طرفداران سرسـخت عضلانـی بودنیـم و فوایـد تحـرک بـرای سـلامتی را می‌دانیم، اما احسـاس می‌کنیم جایی که انتظارات غیرواقعی می‌شـود، باید تذکر دهیم. اینکه شما

نمی‌توانید چربی را به عضله تبدیل کنید یا کاهش موضعی چربی داشته باشید (فقط در یک قسمت مشخص کاهش چربی داشته باشید) به شکل گسترده‌ای در جامعهٔ پژوهشی پذیرفته شده است. به‌عنوان مثال، هر اندازه ورزش شکمی انجام دهید چربی شکم به‌طور مستقیم از بین نمی‌رود. پس چطور ممکن است که بتوانید با به‌کارگرفتن بعضی بخش‌های بدن خود به‌راحتی بدنتان را پیکرتراشی کنید؟ بله، شما می‌توانید از طریق تمرینات قدرتی و مقاومتی عضلات خاصی بسازید. بله، با ورزش می‌توانید قلب خود را سالم‌تر کنید. اما شما شخصاً نمی‌توانید انتخاب کنید که چربی کدام قسمت از بین برود (یا حتی از بین برود یا نرود). عضله‌سازی امکان‌پذیر است، اما این مفهوم به‌معنی پیکرتراشی نیست که بیشتر افراد در ذهن خود دارند. بسیاری از مراجعانی که با آن‌ها صحبت می‌کنیم در کلاس‌های پیکرتراشی شرکت می‌کنند تا بتوانند اندام خود را کوچک کنند.

دنیای مد «ظاهر ایده‌آل» را هم برای زنان در نسخه‌های مختلف لاغری شکل داده است. از هیکل ترکه‌ای در بیش از پنجاه سال پیش تا ظاهر بی خانمان گونه‌ای که برای اولین‌بار توسط سوپر مدل، کیت ماس[1]، تجسم یافت. خوش‌بختانه، با افرادی که هیکل درشت‌تر دارند مانند مدل‌های مد اشلی گراهام[2] و تس هالیدی[3]؛ کنش‌گران چاق مانند سونیا رنی تیلور[4] و سونالی راشاتوار[5]؛ نوازندگان و بازیگرانی مانند لیزو[6] و آیدی برایانت[7]؛ و فعالان ورزشی چاق مانند لاتویا شانتای اسنل[8] و دختران کوهنورد چاق[9]

1. Kate Moss
2. Ashley Graham
3. Tess Holiday
4. Sonya Renee Taylor
5. Sonalee Rashatwar
6. Lizzo
7. Aidy Bryant
8. Latoya Shantay Snell
9. @Fatgirlshiking

کم کم همه‌چیز درحال تغییر است. آن‌ها انتظارات ناهنجار جامعه در مورد شکل بدن را به‌چالش می‌کشند.

اگـر الگـوی بدنی آرمانی از نظـر فرهنگی برای زنان بین بدن‌سـازی با لباس اسپندکس و مدل‌های بی‌خانمان روی صحنه مد باشد، بیشتر اندام‌ها شانسـی ندارند. جای تعجب نیسـت که نارضایتی از بدن امری عادی شـده است. به‌نظر می‌رسد مکرراً این پیام به ما عرضه می‌شود: اگر آن‌ها می‌توانند این کار را انجام دهند، شما هم می‌توانید آن را انجام دهید، فقط بیشتر تلاش کنید. با چنین اسـتانداردهایی، جای تعجب نیسـت که مردم با بدن خود در حال جدال هستند. در همهٔ جنسیت‌ها، چاقی دشمن قلمداد می‌شود.

شکی نیست که با مشارکت رسانه‌های اجتماعی، تبلیغ‌کنندگان، صنعت مد، صنعت زیبایی، و موارد دیگر فشارهای غیرواقعی برای لاغربودن وجود دارد. می‌توانیم آه و ناله کنیم و انگشـت روی دلایلی بگذاریم که منجر به افزایش نارضایتی بدن می‌شـود. بله، عوامل فرهنگی بی‌شماری وجود دارند که منجر به انتظارات غیرواقعی در مورد بدن می‌شـوند. در ادامهٔ این فصل، بـه برخی از ایـن عوامل مهم خواهیم پرداخت. بیایید ابتدا روی این موضوع تمرکـز کنیم که چگونه می‌تـوان از جمع کردن حواس رو بدنمان عبور کنیم. در ضمن کتاب‌های خوب زیادی در این زمینه نوشته‌شده است، به‌ویژه *بدن دفاعیه‌ای نیست*، اثر سونیا رنی تیلور.

تصویر بدن

اکثر مراجعان ما در انتقاد بیش‌ازحد از اندام خود یا تنفر از بدن خود مهارت دارنـد، و پایـان‌دادن به نگرانی آنها در مورد بدنشـان و نفرتشـان از خود کار سـاده‌ای نیسـت. اکثـر مـا در پذیرش تعریـف و تمجید مشـکل داریم، چه رسـد بـه اینکـه بدن خـود را بپذیریم. ما متوجه شـدیم که ایـدۀ پذیرش بدن خـود برای مراجعان ما نقطۀ شـروع دورازذهنی اسـت ؛ چون ما در فرهنگی زندگی می‌کنیم که در مورد اندازۀ بدن برچسـب می‌زند. آن‌ها می‌ترسـیدند کـه اگـر اندازۀ فعلی بـدن خود را بپذیرنـد، این به‌معنـای ازخودراضی‌بودن، ناامید شـدن از تغییر رابطه‌شـان با غذا، و صرفاً پذیرفتن برچسب منفی وزن ناشی از اندازۀ فعلی بدنشان بدون هرگونه مبارزه‌ای باشد. آن‌ها خودشان را به این باور تشـویق می‌کردند که ادامه دادن این مبارزه باعث عزت و افتخار آن‌هاسـت. مراجعان ما، همچنین، ادعا کردند که استقبال از مفهوم پذیرش بدن ریاکارانه است. به‌هرحال، دلیل اینکه آن‌ها از ما کمک خواستند این بود که بدن فعلی خود را نپذیرفته‌اند ـ آن‌ها خواهان تغییر بودند.

چه پارادوکسی!. علم به ما نشان داده است که دی‌ان‌ای(DNA) اندازه و شـکل هر بدن را برنامه‌ریزی می‌کند. اکنون به‌جای تمرکز بر تغییر بدن خود زمان آن اسـت که با بدن کنونی خود با احترامی که شایسـتۀ آن اسـت رفتار کنید. درواقع، امیدواریم که طرح مادر طبیعت برای بدن منحصربه‌فرد خود را بپذیرید.

یادتـان باشـد ، رژیم‌هـای مکـرر و نگرش تحقیرآمیز نسـبت بـه بدنتان بـه شـما کمکی نکرده اسـت. وقتی گرفتار طـرز فکر «من از بدنـم متنفرم» می‌شوید، به‌راحتی انجام کارهای خوب برای خودتان را به‌تأخیر می‌اندازید و منتظر می‌مانید تا بدنی داشـته باشـید که فکر می‌کنید سـزاوارتر است. اما آن روز هرگـز نمی‌آیـد (مخصوصاً وقتی اسـتانداردهای شـما دسـت‌نیافتنی اسـت). بنابراین، شـما رفتار بهتر با خودتان را به‌تعویق می‌اندازید. بسیاری

از جنبه‌های زندگی شما به حالت تعلیق درمی‌آیند. «پس از رسیدن به وزن هدفم به یک مرخصی استثنایی می‌روم»؛ «وقتی کمی وزنم را کم کنم، با دوستانم قرار بیرون می‌گذارم» ـ و بنابراین وعده‌های پوچ ادامه می‌یابند. و زندگی در این مواقع کمی پوچ‌تر می‌شود. ظنز ماجرا اینجاست که انتظار حس «شایستهٔ» توجه بودن، خودش، این حس را تقویت می‌کند که لیاقتش را ندارید. برعکس، انجام کارهایی که فرد وقتی احساس سزاوار بودن می‌کند، انجام دهد شیوه‌ای است که واقعاً احساس سزاوار بودن داشته باشد. . به‌جای آرزوی داشتن بدنی متفاوت، تمرکز بر روی ارج‌نهادن به بدنی که دارید، به شما کمک می‌کند این خلأ را با تجربیات معنادار و رضایت‌بخش زندگی‌تان پر کنید.

خلاص شدن از تصویر کاهش وزن ، دری را به روی آزادی می‌گشاید که می‌تواند با احترام شما به بدنتان همراه باشد. *ما نمی‌گوییم به بدن خود بی‌اعتنایی کنید. به‌جای آن از شما می‌خواهیم که به بدن کنونی خود احترام بگذارید و قدردان آن باشید.* احترام‌گذاشتن به بدن به‌معنای توجه به‌سلامتی است که شامل سلامت روان شما نیز می‌شود. جنبشی روبه‌رشد وجود دارد که به‌جای تمرکز بر وزن تمرکزش را بر همهٔ اشکال خوب زیستن معطوف می‌کند که به آن سلامت با هر اندازه‌ای[1] می‌گویند. به‌جای تمرکز بر اعداد (وزن)، تأکید بر صورت‌های خوب زیستن و رفتارهایی است که برای افراد در همهٔ اندازه‌ها پایدار است، و همچنین رویه‌ها، محیط‌ها، و سیاست‌هایی که دسترسی به خوب زیستن را برای همهٔ افراد به حداکثر می‌رساند موردتوجه قرار می‌دهد. وزن یک رفتار نیست! به‌عنوان مثال، فعالیت بدنی برای سلامتی حیاتی است و رفتاری پایدار است. احترام‌گذاشتن به بدن و درک آن جنبه‌ای کلیدی برای آشتی با بدن و ژنتیکتان است. این کار احتمالاً سخت‌ترین کاری است که انجام خواهید داد. درواقع، تمرین مفیدی برای

1. Health at Every Size (HAES)

مقاومت در برابر فرهنگ رژیم‌گرفتن و برچسب منفی وزن است. وقتی با بدن خود می‌جنگید واقعاً نمی‌توانید با غذا آشتی‌کنید. (این کار، به‌ویژه، اگر بیماری مزمن یا ناتوانی دارید، یا در یک بدن تراجنسیتی هستید، دشوار است.) اگر بتوانید اولویت‌های خود را بر آشتی با غذا و بدن خود (تبدیل‌شدن به خورنده‌ای غریزی) تشخیص دهید، این کار به شما این امکان را می‌دهد که از قید و بند رها شوید. در غیر این صورت، کارتان مثل طناب‌کشی همیشگی خواهد بود.

طبیعی است که هنگام فکرکردن در مورد احترام‌گذاشتن به بدن خود وحشت‌زده شوید ؛ چون احساسی بسیار غریب و حتی اشتباه می‌دهد. اما این کار به شما کمک می‌کند که مراحل غذاخوردن غریزی را بسیار راحت‌تر طی کنید. جالب است که ما در مراجعان خود، که می‌توانند اهداف وزنی را کنار گذارند و به‌جایی برسند که به بدن خود احترام می‌گذارند، در مقایسه با مراجعانی که چنین نیستند، تفاوت قابل‌توجهی مشاهده می‌کنیم. کسانی که می‌توانند برای بدن خود احترام قائل شوند، برای فرآیند غذاخوردن غریزی بردباری بیشتری دارند. این بردباری به آن‌ها امکان می‌دهد بیشتر کاوش کنند و سریع‌تر به جلو حرکت کنند.

کسانی که در احترام‌گذاشتن به بدن خود مشکل دارند، اغلب خود را در کشمکش می‌یابند. وقتی نسبت به بدن خود احساس نفرت می‌کنند، با میل شدید به رژیم‌گرفتن دست‌وپنجه نرم می‌کنند و «فقط وزن خود را کاهش می‌دهند». سپس هنگام کنارآمدن با فرآیند غذاخوردن غریزی، با احساسات بر آمده از آرامش گاه و بی‌گاه دچار تردید می‌شوند. بااین‌حال، این لحظات آرامش است که به آن‌ها امید می‌دهد که به غذاخوردن غریزی ادامه دهند.

چرا احترام گذاشتن

ما کلمهٔ «احترام گذاشتن» را به‌عنوان نقطهٔ شروع برای حل مشکلات بدن انتخاب کردیم. برای اکثر مراجعان ما این جا برای شروع سخت است. فقط این نکات یادتان باشد تا کار شما را در برای آشنا شدن با تصور احترام به بدن تسهیل کند: لازم نیست همهٔ قسمت‌های بدن خود را دوست داشته باشید تا به بدن خود احترام بگذارید. درواقع، مجبور نیستید فوراً بپذیرید که بدن شما در حال حاضر در چه شرایطی قرار دارد تا به آن احترام بگذارید. *احترام‌گذاشتن به بدن به‌معنای برخورد با حفظ شأن آن هم‌زمان با قصد برآوردن نیازهای اولیهٔ آن است.*

احترام‌گذاشتن به بدن شما نقطهٔ عطفی بحرانی در تبدیل‌شدن به خورنده‌ای غریزی است. کار آسانی نیست. فرهنگ ما هم‌زمان با اینکه به‌ظاهر اهمیت می‌دهد، نسبت به بدن‌هایی با اندازه بزرگ‌تر پیش‌فرضی سوگیرانه دارد که شامل اعطای برتری اجتماعی بر اساس آرمان فرهنگی لاغری است. اینکه وجود این سوگیری‌ها را تشخیص دهید اهمیت دارد؛ چون ممکن است به‌نظر برسد که شما ماهی قزل‌آلایی هستید که برخلاف جهت هنجارهای فرهنگی شنا می‌کنید. به‌هرحال، همه‌چیز در اطراف ما به هر دو شکل نامحسوس و آشکار وجود دارد؛ از بازیگران زن باریک در تبلیغات نوشابه‌های رژیمی گرفته تا جلد خیره‌کنندهٔ مجلات، مانند مقالهٔ «برندگان و بازندگان رژیم غذایی سال: همه چیز دربارهٔ افراد لاغری که چاق شدند، آن‌ها که تناسب‌اندام پیدا کردند و اینکه چگونه این کار را انجام دادند»، در مجلهٔ *مردم*. دورشدن از این هنجار فرهنگ رژیم‌گرفتن نیازمند تلاش آگاهانه است. صرف اینکه بدنی با اندازه کوچک‌تر هنجار اجتماعی است، دلیل درستی این تصور نیست . علاوه بر این، این هنجار سمی فراگیر است، بنابراین برای مبارزه با ظلم کردن به بدن، به تمرین فعال

مقاومت لازم است. اکثر مردم از پیوستن به جامعه‌ای حمایت کننده سود خواهند برد؛ زیرا تبعیض نسبت به بدن حکمفرماست.

چگونه به بدن خود احترام بگذاریم

احترام گذاشتن به بدن خود را به دو شیوه در نظر بگیرید: اول با به آسایش رساندن آن و دوم با پاسخگو بودن به نیازهای ابتدایی آن شما شایسته این هستید که در راحتی باشید. شما سزاوار این هستید که نیازهای اساسی خود را برآورده کنید.

مبانی اولیهٔ احترام به بدن را که در زیر آمده است در نظر بگیرید:

- بدن من سزاوار غذا دادن است.
- بدن من شایستهٔ آن است که با آن با وقار رفتار شود.
- بدن من شایستهٔ آن است که لباسی راحت و با سبکی که دوست دارم بپوشم.
- بدن من سزاوار آن است که محبت‌آمیز، بارضایت، و بااحترام لمس شود.
- بدن من، تا جایی که امکان دارد، سزاوار تحرکی همراه با آسودگی است.

بیایید بررسی کنیم که چگونه می‌توانید به بدن خود (و خودتان) احترام بیشتری بگذارید. درکش آسان است، اما اجرای آن بسیار دشوارتر است. ایده‌ها و ابزارهای زیر به مراجعان ما کمک کرده است تا رابطهٔ جدیدی را با بدن خود شروع کنند.

راحت‌شدن. بیایید اینجا فضولی کنیم. آخرین دفعه‌ای که لباس‌زیر نو خریدید کی بود؟ نخندید. اغلب اوقات ما مراجعانی داریم که احساس می‌کنند تا زمانی که به وزن یا اندازهٔ لباس خاصی برسند لیاقت لباس‌زیر جدید (چه رسد به لباس‌های جدید) را ندارند. به معنای این موضوع اساسی

فکـر کنید. پوشـیدن شـورت، لباس زیـر، یا زیر شـلواری که دائمـاً درحال فشـارآوردن یا بالارفتن است بسـیار ناراحت‌کننده است. چگونه با پوشیدن لباسی که اندازه نیست و دائماً به شما فشار می‌آورد می‌توانید راحت باشید؟ چگونه می‌توانید آسـوده باشـید وقتی بدن شـما دائماً با لباس‌های نامناسب فشـرده و اذیت می‌شـود؟ ایـن موضوع به‌ویژه بـرای افراد دارای درشـت که نمی‌تواننـد لبـاس و لباس‌زیـر اندازهٔ خـود پیدا کننـد چالش‌برانگیز اسـت. برای دهه‌ها، فروشـگاه‌های بزرگ لبـاس و طراحان مد به‌طور کلی برای یک نوع مشـتری خدمات ارائه می‌دادند: مشـتری سفیدپوست و لاغر. اکثر زنان آمریکایی (٦٧ درصد) سایز ۴٦ به بالا می‌پوشند، بااین‌حال اکثر لباس‌های موجود برای خرید فقط تا سایز ۴۴ است که برای کسانی که با تصور شرکت پوشاک در مورد اندازهٔ «آرمانی» مطابقت ندارند کاملاً تبعیض‌آمیز است.

اگرچه درابتدا ممکن اسـت از سـادگی تعویـض لباس‌زیر خود پوزخند بزنیـد، امـا این موضـوع تأثیر قابل‌توجهی بر بسـیاری از مراجعان ما داشـته است. «من همین چند ماه پیش بچه‌دار شدم. لباس‌زیر بارداری من به‌شکل مضحکـی بـزرگ بـود، امـا شـلوارهای معمولی من خیلـی چسـبان بودند. شـلوارها به‌طـور مداوم یـادآوری می‌کردند که من 'خیلی بزرگ' هسـتم. من احسـاس بدبختـی می‌کـردم تـا اینکـه لباس‌زیری که انـدازه‌ام بـود خریدم. خنده‌دار اینجاسـت که من نمی‌خواسـتم پول خرج کنم با این‌که پول زیادی بـرای یک برنامـهٔ کاهش وزن هزینه کرده بودم که کارسـاز هم نبود. از اینکه چگونه یک کار سـاده احسـاس من را نسـبت به خودم بهتر کرد، شگفت‌زده شدم.»

کاسـاندرا پنجاه‌سـاله بود و سـال‌ها بود که لباس‌زیر جدید نخریده بود. (لباس‌زیرهایـی کـه داشـت بسـیار باکیفیت و بسـیار گـران بودنـد، بنابراین مانـدگاری داشـتند.) متأسـفانه، سـیم‌های لباس‌زیرهایـش داخـل بدنـش می‌رفت و بدنش را زخمی می‌کرد، اما او احساس می‌کرد تا زمانی که وزنش

کم شـود، لیاقت خرید لباس‌زیرهای جدید را ندارد. هر روز اذیت می‌شـد. اولین قدم او برای احترام به بدنش خرید لباس‌زیر و جوراب‌شـلواری جدید بود. او دریافت که پوشـیدن یک لباس‌زیر اذیت‌کننده و تنگ مانع از فرآیند گوش‌دادنش به نشـانه‌های بدنش می‌شـود. وقتی او در لباس‌زیرش راحت‌تر بود، می‌توانست در خوردن هم راحت‌تر باشد.

اصـل راحـت بودن فراتر از لباس‌زیر اسـت. نحوهٔ لباس‌پوشـیدن شـما می‌تواند گامی به‌سـوی احترام نویافته شـما به بدنتان باشـد. بااین‌حال، ما نمی‌گوییـم که تابع صنعت مد باشـید. درعوض، به‌شـکلی کـه به آن عادت دارید لباس بپوشید. اگر عادت دارید به روش خاصی لباس بپوشید، چرا باید فقط به این دلیل که از شـکل بدن خود راضی نیسـتید از آن دسـت بکشید؟ شما نباید مجبور باشید به حداقل‌ها یا لباس‌هایی که از آن‌ها لذت نمی‌برید بسنده کنید. پوشیدن شلوار جین کهنه و پیراهن سایز بزرگ، اگر به آن عادت داریـد و در آن راحتید، هیـچ ایرادی ندارد. بااین‌حـال، اگر ترجیح می‌دهید شـلوار جین شـیک و کت‌وشلوار معمولی بپوشـید و به شلوار ساپورت اکتفا کنید، ممکن است بر احساس شما نسبت به خودتان و بدنتان تأثیر بگذارد. این موضوع در مورد سازگار بودن است. دوباره تکرار می‌کنم اگر شما اندام درشـتی دارید به‌دلیل دردسـترس‌نبودن لباس مناسب و شـیک، این موضوع می‌تواند چالش‌برانگیز باشـد. فروشـندگان کالا به‌تدریج این پیام را دریافت کرده‌اند و سـعی می‌کنند سـایزهای بیشـتری را در نظر بگیرنـد، اما هنوز راه زیادی در پیش دارند!

اغلـب اوقـات، برنامه‌های کاهش وزن از شـما خواسـته‌اند که «از شـر لباس‌هـای زمان چاقی خود خلاص شـوید». آن‌ها هشـدار می‌دهند که در غیـر این صورت خودتان را آماده شکسـت کرده‌اید. ناگفته نماند که صنعت مد منفعت زیادی در تحت تأثیر قراردادن شما برای خرید لباس‌های جدید دارد و از شـما می‌خواهـد کـه بـرای این لباس‌هـا پول خرج کنیـد. این یکی

دیگـر از پیام‌های فرهنگ رژیم‌گرفتن اسـت که به شـما می‌گوید اندازه بدن شمادرسـت نیسـت. لباس باید اندازهٔ شما باشد، نه برعکس! اینکه متناسب با اندام فعلی خود لباس بپوشید و راحت باشید اهمیت دارد.

از شـر ابزارهای اندازه‌گیری بدن خلاص شوید. ما دریافتیم که اکثر مراجعان ما که مرتباً خود را وزن می‌کنند در زندگی با بدن فعلی خود مشکل دارند. آن‌ها بیش‌ازحد نگران اعداد و ارقام‌اند. توصیهٔ ما: دست از وزن‌کردن خود بکشید. یادتان باشد که ترازو ابزار ظلمِ فرهنگ رژیم‌گرفتن است.

همچنیـن، از جایگزینـی یـک شـلوار جیـن تنگ به‌عنـوان شـبه‌ترازو یا وسـیلهٔ اندازه‌گیری سایز بدن خودداری کنید. وابسـته‌بودن به یک تکه لباس کوچـک و امتحان‌کـردن روزانه یا هفتگـی آن می‌تواند به همـان اندازهٔ ترازو احسـاس شما را نسبت به خودتان و بدنتان تضعیف کند. اینکه زندگی خود را بـر اسـاس اندازهٔ من‌درآوردی خـود تنظیم نکنید اهمیـت دارد. درعوض، زندگی‌ای بسازید که کار روزمره را با همین بدن کنونی شما پیش ببرد.

جیمی، مدیر جوان حساب‌داری یک شرکت روابط عمومی، با غذاخوردن غریـزی عملکـرد بسـیار خوبی داشـت. او رژیم‌گرفتـن را کنار گذاشـت، به گرسنگی خود ارج می‌نهاد ، به سیری خود اهمیت می‌داد، و غیره. همچنین، جیمی از دسـت ترازو خلاص شده بود. اما او با امتحان‌کردن یک دامن تنگ پیشـرفت خود را ارزیابی می‌کرد. هر بار که دامن را امتحان می‌کرد، نسـبت به خودش احسـاس بدی می‌کرد. دامن این پیام را انتقال می‌داد: «تو به‌اندازهٔ کافی پیشرفت نکرده‌ای. تو باید وزن کم کنی.» جیمی در نهایت از شر دامن و احسـاس بدش نسـبت به بدنش خلاص شـد. صرف‌نظر از اندازهٔ بدن، هر کسی در لباسی که خیلی تنگ است احساس ناراحتی می‌کند.

از بازی مقایسه بدن دست بردارید. اکثر مراجعان ما از اعتراف به این موضوع خجالت می‌کشـند، اما وقتی با افراد دیگر وارد اتاق می‌شوند، بازی بی‌صدای مقایسه بدن را انجام می‌دهند. بازی مقایسه بدن حول این محور

می‌چرخد که «بدن من در مقایسه با بقیهٔ افراد چگونه است؟» شاید شما این بازی را انجام داده باشید (و شاید حتی کاملاً از آن آگاه نباشید).

افرادی که بیشتر با برچسب وزن مواجه می‌شوند، ممکن است به‌عنوان استراتژی مدیریت ترس ناشی از برچسب وزن از خود بپرسند: «آیا من درشت‌ترین فرد اینجا هستم یا خطری در اینجا برای من وجود دارد؟» برای کسانی که دارای امتیاز لاغری هستند، ممکن است سؤال این باشد که «بهترین اندام از آن کیست؟ امتیاز بدن من در مقایسه با دیگران چند است؟» این مقایسهٔ بدن می‌تواند یک بازی خطرناک باشد. می‌تواند منجر به احساس برتری زودگذر شود و تنها منجر به حسادت و ناامنی بیشتر شود. درهرصورت، این افراد در نهایت احساس بدی دارند.

ما مراجعانی داشته‌ایم که شکل بدن یک غریبه را تحسین و به آن حسادت می‌کنند. آن‌ها نه‌تنها نسبت به خودشان احساس بدی دارند، بلکه ممکن است این تصور را داشته باشند که اگر لاغر بودند، همهٔ چیزهایی را که در زندگی‌شان برایشان دردناک است (که این چیزهای دردناک ساده‌تر و کم‌خطرتر از پردختن به موضوعات دردناک واقعی مثل مشکلات زناشویی و تغییر شغل است ، از بین می‌رفت. «اوه، اگر فقط بدن آن‌ها را داشتم. آن‌ها ورزش روزانه دارند. به غذاخوردن آن‌ها نگاه کنید. آن‌ها نباید کربوهیدرات بخورند. من می‌توانم این کار را انجام دهم. یک جای کار اشتباه است. من باید بیشتر تلاش کنم» این‌ها پندارهای بزرگی هستند. شما نمی‌دانید که آیا آن شخص واقعاً غذا می‌خورد یا خیر! ممکن است فرد جراحی (مانند لیپوساکشن) انجام داده باشد، از اختلال خوردن رنج ببرد یا حتی سرطان داشته باشد. شما نمی‌توانید شکل بدن یک نفر را مورد قضاوت قرار دهید و فرض کنید که او شکل کنونی بدنش را با تلاش به‌دست آورده است. این شخص ممکن است از نظر ژنتیکی برای داشتن اندامی کوچک‌تر برنامه‌ریزی شده باشد.

در یک جلسه، کیت از مهمانی‌ای که در آن شرکت کرده بود و این‌که

اندام یک زن در مهمانی چقدر خوب به‌نظر می‌رسید تعریف کرد. کیت فکر می‌کرد که اگر بیشتر تلاش کرده بود، می‌توانست به این نوع «نتیجه» نیز برسد. بااین‌حال، کیت نمی‌دانست که فردی که در مهمانی دیده بود یکی از مراجعان من (اولین تریبول) بود که اتفاقاً سرطان داشت. (البته، کیت به‌دلیل محرمانه‌بودن شدید اطلاعات بیماران هرگز این موضوع را از طریق من نفهمید.) کیت زنی را تحسین می‌کرد که در مبارزه برای بهبود بیماری‌اش شیمی‌درمانی می‌شد. نکتهٔ اصلی این است که شما اطلاع ندارید. حتی اگر دوست یا خویشاوند بود، همچنان نمی‌دانستید. ما با مراجعانی کار کرده‌ایم که همسران و هم‌اتاقی‌هایشان نمی‌دانستند اختلال غذاخوردن یا بیماری دارند. طبیعی است که خواستار سلامت و صحت بیشتری هستید و به کسی که به‌نظر می‌رسد صحت و سلامت بدنی و مصونیت بیشتری دارد حسادت می‌کنید.

بازی مقایسهٔ بدن ممکن است منجر به افزایش آشفته خوردن و ناخشنودی بیشتر بدن شود. بااین‌حال، فرآیند غذاخوردن غریزی، به‌جای اینکه بر اساس ادراک از بدن دیگران و انتخاب‌های غذایی آن‌ها تصمیم بگیرد، توجه ما را به‌سمت نیازهای خودمان و دستورالعمل خودمان هدایت می‌کند که در مثال بعدی شرح داده شده است.

شیلا و کیسی، هرکدام، رژیم غذایی خود را داشتند، آن‌ها در ذهن خود بدن و تصمیمات یکدیگر را در مورد غذا مقایسه می‌کردند. (رصد دائمی اندام و غذا یکی دیگر از محصولات جانبی ناخوشایند فرهنگ رژیم‌گرفتن است.) وقتی شیلا به خورنده‌ای غریزی تبدیل شد، این رفتارش کم کم تغییر کرد. شیلا طی شش ماه پیشرفت قابل‌توجهی کرده بود. خوش‌بختانه شیلا این روند را پذیرفت و حالش خوب بود. در همین حال، همسایه او، کیسی، به‌تازگی یک رژیم ضربتی دیگر را به‌پایان رسانده بود و به کاهش وزن خود افتخار می‌کرد.

آن شب، شیلا و کیسی با شوهرانشان برای شام بیرون رفتند. شیلا هرچه می‌خواست می‌خورد، از یک غذای خوب لذت می‌برد و درکل احساس رضایت می‌کرد. در همین حال، کیسی باافتخار مانند یک پرنده ریزه‌خواری می‌کرد و به خود می‌بالید که رژیم فعلی‌اش چقدر آسان است. (یکی دیگر از پدیده‌های فرهنگ رژیم‌گرفتن تبلیغ با صدای بلند دربارهٔ جدیدترین، بهترین رژیم غذایی، سبک زندگی، برنامهٔ غذایی، و غیره است.) شیلا در دام مقایسه گرفتار شد و در کنار کیسی احساس کرد که درحال پرخوری است. خوش‌بختانه، او به صدای خورنده غریزی خود گوش داد که به او می‌گفت به بدنش احترام بگذارد و بدنش شایستهٔ غذا خوردن است. صدای او به‌آرامی به او یادآوری کرد که کیسی در مسیر خراب‌کردن رژیم غذایی‌اش قرار دارد. این سرخوشی زیاد دوام نمی‌آورد. شیلا این موضوع را از روزهای رژیمی گذشته خود به‌خوبی می‌دانست.

رقابت خصوصی اندام شیلا با کیسی باعث شد که او نسبت به بدن و پیشرفت خود احساس حقارت کند. باوجوداین، شیلا همچنان بر مسیر خود در غذاخوردن غریزی استوار ماند. چنانکه قابل‌پیش‌بینی بود، یک ماه بعد، کیسی در یک رژیم غذایی دیگر «شکست» خورد و جهش زیادی در پرخوری کرد. یک سال بعد، شیلا به غذاخوردن غریزی خود ادامه داد و با غذا و بدنش در آشتی و آرامش بود. در همین حال، کیسی همچنان در فرهنگ رژیم‌گرفتن گیر کرده بود. شیلا به‌جای اینکه دوباره وارد فرهنگ رژیم‌گرفتن و مقایسهٔ اندام شود، برای کیسی احساس دلسوزی کرد و امیدوار بود روزی او نیز همانند خودش رها باشد و مداوا شده باشد.

انجام آنچه برای شما بهترین است به مناسبت «رویدادهای بزرگ». فرقی نمی‌کند که یک جلسهٔ کلاسی باشد یا عروسی، طبیعی است که بخواهید در مناسبت‌های مهم بهترین ظاهر را داشته باشید. اگر این موضوع به‌معنی کاهش سایز بدنتان برای به‌زور جادادنش در لباس

خاصی باشد، فقط نتیجهٔ معکوس خواهد داشت. شما فقط یک سوراخ دیگر به کمربند رژیم‌گرفتن یویویی خود اضافه خواهید کرد ـ اما این مرتبه رژیم‌گرفتن یویویی دلیل هم دارد.

یادتان باشد که همیشه موقعیت‌های مهمی در زندگی شما وجود خواهد داشت. یک مراجعه‌کنندهٔ ویژه، چون شوهرش نامزد دریافت جایزه شده بود، می‌خواست در مراسم جوایز گِرَمی شرکت کند. البته، او می‌خواست نه‌فقط خوب بلکه عالی به‌نظر برسد. بااین‌حال، مشخص بود که او در آن سایزی که فکر می‌کرد سایز ایده‌آلش برای این رویداد معتبر است نخواهد بود. تفکر او اشباع از فرهنگ رژیم‌گرفتن بود و معتقد بود که ظاهر عالی به‌معنای لاغرتر به‌نظررسیدن است. او احساس ناامیدی می‌کرد و برای جمع و جور کردن بدنش روزه گرفتن سختی را آغاز کرد . از او پرسیده شد: «رژیم‌گرفتنش کی تمام می‌شود؟» همیشه یک جایزه یا رویداد مهم و یک دلیل «توجیه پذیر» برای رژیم‌گرفتن وجود خواهد داشت. در همین حین، او به نافرجام‌بودن سرنوشت رژیم‌های ضربتی، که ناشی از بررسی رقابت‌گونه بدن است، و همچنین به این موضوع که چگونه پیگیری کاهش وزن باعث تداوم برچسب وزن می‌شود پی برد. او تصمیم گرفت به بدن فعلی خود احترام بگذارد. او استانداردهای معمول لباس خود را حفظ کرد و لباس سفارشی پوشید. اما این بار این لباس برای اندام فعلی او طراحی شده بود. او مجبور نبود خود را در لباسش به‌زور جا دهد و نگران هر حرکتی که می‌کند باشد. او هنوز هم سایر استانداردهای معمول خود، موهای شیک، زیورآلات براق، و غیره را داشت. تنها مورد متفاوت این بود که این مرتبه بیش از این‌که نگران وضع ظاهری خودش باشداحساس راحتی می‌کرد.

اگر توجیه کنید که درپیش‌داشتن یک مناسبت ویژه رژیم‌گرفتن را مجاز می‌کند، به‌آسانی مسیرتان را به‌سمت نگرش نادرست رژیم‌گرفتن تغییر داده‌اید. هرچه بیشتر به خودتان فشار بیاورید تا اندازه بدن خاصی داشته

باشید، بدون شک مشکلات بیشتری درست می‌کنید . جسی همیشه وقتی یک مناسبت خاص پیش می‌آمد، خواه عروسی بود یا مهمانی جوایز سالانهٔ شرکتش که در آن سخنران اصلی بود، دستپاچه می‌شد. اول این‌که، نگران بود چه لباسی بپوشد که به حمله سختی برای خرید منتهی می‌شد. در نهایت، یک لباس جذاب می‌خرید که فقط کمی کوچک بود. جسی همیشه به‌جای اندام فعلی‌اش برای «بدن آیندهٔ» خود خرید می‌کرد. اما می‌دانست که دقیقاً مثل بوکسوری که برای روز مبارزه باید وزن‌کشی کند می‌تواند برای روز بزرگ «وزنش را درست کند». با نزدیک‌شدن به‌روز بزرگ، جسی فشار بیشتری را احساس می‌کرد. او هر روز لباسش را امتحان می‌کرد و خود را بابت نداشتن تناسب با لباسش سرزنش می‌کرد. سپس، حذف غذا شروع می‌شد. در خود روز بزرگ، جسی به خودش فقط اجازهٔ خوردن صبحانه‌ای سبک می‌داد. او از غذاخوردن در بقیهٔ روز صرف‌نظر می‌کرد تا مطمئن شود که با لباسش تناسب دارد. بله، لباس اندازه است. اما وقتی‌که جسی به مقصودش می‌رسید، در مهمانی خصوصی همواره به خوردن قبلی خود (البته چراغ خاموش) برمی‌گشت . بدن او مثل قحطی زده‌ها بود و او خود را توجیه می‌کرد که به خواسته‌اش رسیده است. اما در پایان شب، ترکیب شکم بیش‌ازحد پر او و لباس تنگش ناراحتی بدنش را تشدید می‌کرد. او این رویداد را به‌جای داشتن اوقات خوش با نگرانی در مورد بدنش سپری می‌کرد.

به‌طرز نگران‌کننده‌ای، یکی از مهم‌ترین عرصه‌هایی که شاهد این اتفاق هستیم پدیدهٔ فرهنگی رژیم‌گرفتن برای لباس عروس است برای اینکه در عکس‌ها خاطره‌انگیز باشند. متأسفانه، این مسئله شما را به یک مشتری تکراری همیشگی برای صنعت کاهش وزن تبدیل می‌کند. هر بار که به تصاویر عروسی نگاه می‌کنید، به‌جای یادآوری احساساتتان در آن روز خاص، تمرکزتان بر روی اندامتان است.

چقدر وقت و انرژی صرف کرده‌اید تا بدن خود را برای یک رویداد بزرگ آماده کنید؟ اگر این انرژی معطوف به شناخت قابلیت‌های درونی خود مانند شوخ‌طبعی، هوش، یا توانایی گوش‌دادن می‌کردید ، چه؟ چه می‌شد اگر وقت خود را صرف فکرکردن به راه‌هایی برای شرکت در یک گفت‌وگوی هدفمند یا آشنایی با شخصی جدید برای کاری می‌کردید؟ احتمالاً اوقات بهتری داشتید! جیمی تقریباً از شرکت در دورهمی همکلاسی‌های خود بعد از بیست سال منصرف شده بود؛ چون فکر می‌کرد خیلی درشت است و کت‌وشلوار مناسبی ندارد. حتی تحمل این فکر که کت‌وشلوار بزرگ‌تری بخرد را هم نداشت. در نهایت جیمی تصمیم گرفت نگرانی‌هایش در مورد بدنش را کنار بگذارد و در مراسم دورهمی شرکت کند. جیمی تمرکزش را، به‌جای نگرانی در مورد بدنش، روی کارهایی که دوستان قدیمی‌اش طی سال‌ها کرده بودند گذاشت. او حتی شب را با دوستان قدیمی خود رقصید. (او سال‌ها بود که نرقصیده بود!) تجربهٔ دیدار مجدد جیمی بسیار فراتر از انتظارات او بود. او «خود قدیمی»اش را پیدا کرد؛ فردی شوخ و جذاب که عاشق تفریح و رقصیدن بود. در طول سال‌ها، جدال شخصی جیمی با بدنش تنها به منزوی‌شدن او کمک کرده و او را از انجام فعالیت‌هایی که از آن لذت می‌برد بازداشته بود. طنز غم‌انگیز این است که جیمی، چون بدنش برای آن رویداد بزرگ آماده نبود، نزدیک بود که از دورهمی دوباره اجتناب کند.

به انتقاد غیرمنصفانه از بدن خاتمه دهید. هر بار که روی قسمت‌های «مشکل‌دار» بدن خود تمرکز می‌کنید، درون‌کاوی و نگرانی بیشتری برای بدن ایجاد می‌شود. وقتی مدام خود را به دلیل شیوه نگرش اشتباهتان سرزنش می‌کنید، احترام‌گذاشتن به بدنتان دشوار است.

بسیاری از مراجعان ما از این موضوع که چقدر بدن خود را در یک روز خوار و خفیف می‌کنند غافل‌گیر می‌شوند. چند مرتبه در روز خودتان

را در مورد بدنتان سرزنش می‌کنید؟ سعی کنید به تعداد دفعات سرزنش‌ها در یک روز یا چند ساعت دقت کنید. اینکه هر چند وقت یک بار ممکن است برای نگرانی در مورد بدنمان با نگاه سریعی به بازتاب ویترین فروشگاه یا عبور از جلوی آینه تحریک شویم تعجب‌آور است. هر فکر تحقیرآمیز میخ دیگری بر تابوت نارضایتی بدن می‌زند. محاصره شدن با چنین افکاری در مورد بدنتان فقط شما را ناراضی‌تر و ناامیدتر می‌کند. همچنین، می‌تواند در مورد آنچه درکل در مورد خود احساس می‌کنید اثر مخرب داشته باشد.

به‌جای تمرکز بر مواردی که در بدن خود دوست ندارید، روی رابطهٔ خود با بدن خود تمرکز کنید و اینکه چگونه می‌توانید با صحبت‌کردن مهربانانه با خودتان آن موارد را بهبود بخشید. خیلی ساده شروع کنید. شاید یکی از این جملات تحسین‌آمیز برای شما تداعی‌کننده باشد:

- دوست دارم دستم بتواند دست معشوق یا فرزندم را بگیرد.
- از اینکه پاهایم به من اجازهٔ راه‌رفتن می‌دهند سپاس‌گزارم.
- متوجه شده‌ام که لبخندم مرا به دیگران پیوند می‌دهد.
- چقدر خوش‌شانس هستم که پوستم به من توانایی درک حس لامسه را می‌دهد.

وقتی در گفت‌وگوهایی شرکت می‌کنید که بدن خود یا بدن دیگران را تحقیر می‌کنید، برچسب وزن را تداوم می‌بخشید. مطالعات نشان می‌دهند که خودداری از این نوع مباحث در کاهش نارضایتی بدن، رژیم‌گرفتن، و علائم اختلال غذاخوردن مفید است.

به تنوع بدنی، به‌خصوص در مورد خودتان احترام بگذارید. ما در شکل‌ها و اندازه‌های مختلفی وجود داریم، اما به‌نوعی انتظار داریم که همهٔ ما «یک اندازه» و لاغر باشیم. تا زمانی که این برچسب نادرست فرهنگی

را ادامه دهیم ، زمان زیادی طول می‌کشد تا هنجارهای اجتماعی به‌سمت پذیرش درستی در مورد تنوع بدنی تغییر یابد.

عوامل زیادی در افزایش وزن افراد نقش دارند، به‌خصوص ژنتیک. برای مثال، شما نمی‌توانید، فقط به این دلیل که فردی هیکل بزرگ‌تری دارد، فرض را بر این بگذارید که پرخوری می‌کند. چندین مطالعه نشان داده‌اند که افراد با هیکل بزرگ‌تر لزوماً بیشتر از همتایان دارای هیکل کوچک‌تر خود غذا نمی‌خورند. انسان‌ها در اندازه‌های مختلفی هستند، نه‌فقط یک اندازه. بله، افرادی که در غذاخوردن افراط می‌کنند هم وجود دارند. بله کسانی هستند که تحرک ندارند. شما نمی‌توانید فرض را بر این گذارید که فردی با جثهٔ درشت پرخوری می‌کند و تحرک ندارد. برعکس، شما نمی‌توانید فکر کنید فردی با اندام لاغر سالم است و فعالیت بدنی دارد. بسیاری از مطالعات کلاسیک روی دوقلوها نشان داده است که ژنتیک نقش تأثیرگذاری در تعیین ساختار بدن ما دارد.

مراقب کلیشه‌سازی در مورد افراد درشت‌هیکل باشید. سعی کنید با بی‌طرفی و دلسوزی شروع کنید. اطمینان حاصل کنید که نظر شما در مورد اندام افراد بر اساس قضاوت صحیح است.

اینکه بدانیم برخی از افراد، اگرچه تعداد کمی، به‌طور طبیعی با تیپ بدنی لاغرتر به‌دنیا می‌آیند اهمیت دارد. عیناً، ما نمی‌توانیم فرض را بر این گذاریم که فردی به‌دلیل لاغری غیرمعمول اختلال غذاخوردن دارد یا وسواس زیادی در مورد رژیم‌گرفتن دارد.

واقع‌بین باشید. اگر حفظ وزنتان یا رسیدن به وزنی که در نظر دارید مستلزم زندگی‌کردن با نان برنجی و آب، هم‌زمان با انجام ساعت‌ها ورزش است، کاملاً مشخص است که هدف شما واقع‌بینانه نیست. اگر والدین شما افراد سنگین‌وزنی‌اند، به‌احتمال‌زیاد شما هرگز خیلی لاغر نخواهید بود. به‌یاد داشته باشید، ژنتیک یک عامل تعیین‌کنندهٔ قوی برای اندازهٔ بدن است.

کارهای خوب درمورد بدن خود انجام دهید. بدن شما سزاوار این است که با امکاناتی که در اختیاردارید نوازش شود و تحت تأثیر قرار گیرد. اگر امکان دارد، تا جایی که می‌توانید برای ماساژ برنامه‌ریزی کنید، حتی اگر ماساژ پانزده‌دقیقه‌ای دوستی صمیمی باشد. اگر به ماساژ دسترسی ندارید، سونا یا جکوزی را امتحان کنید. لوسیون‌ها و کرم‌هایی را بخرید و روی بدن خود بمالید. داخل وان پر از کف معطر همراه با روغن‌های حمام و املاح بروید. (این کار را در نور شمع با موسیقی کلاسیک امتحان کنید!) انجام این کارها نشانهٔ احترام به بدنتان است و اینکه می‌خواهید احساس خوبی به خود بدهید.

به بدن خود به‌عنوان یک ساز موسیقی نگاه کنید، نه ظاهری توخالی. این شعاری است تأثیرگذار از مؤسسین «بازتعریف زیبایی»، سازمانی غیرانتفاعی که دکتر لکزی کایت و دکتر لینزی کایت، متخصصان انعطاف‌پذیری تصویر ذهنی بدن، بنیان نهادند. اینکه بیشتر با درک آنچه بدنتان می‌تواند انجام دهد، به‌نسبت آنچه به‌نظر می‌رسد می‌تواند انجام می‌دهد، خود را توانمند کنید، اهمیت دارد. وقتی روی ظاهر تمرکز می‌کنید، این کار نوعی استفاده ابزاری از انسان است که ارزش شما را کم می‌کند.

وزن طبیعی بدن شما

یکی از اولین سؤالاتی که همیشه از ما پرسیده می‌شود این است که آیا می‌توانید به من کمک کنید وزن کم کنم؟ یا وزنم باید چقدر باشد؟ همان‌طور که قبلاً گفتیم، ما با کسانی که امید به کاهش وزن دارند هم‌دردی می‌کنیم؛ چرا که به‌دلیل فرهنگ رژیم‌گرفتن قابل‌درک است. اما خواستهٔ واقعی ما این است که بتوانیم به مردم کمک کنیم تا تمرکز خود را به‌سمت لذت‌بردن ازخوردن و رفتار محترمانه و مهربانانه با بدن خود تغییر دهند. هیچ‌کس واقعاً نمی‌تواند بگوید *وزن* دقیقاً چیست. درواقع، نسخهٔ ۱۹۹۰ راهنمای رژیم غذایی ایالات‌متحده این توصیه را که آمریکایی‌ها به وزن ایده‌آل برسند یا آن را حفظ کنند کنار گذاشت؛ چون هیچ‌کس دقیقاً نمی‌داند این عدد چقدر است! متأسفانه، راهنمای رژیم غذایی ۲۰۱۵ـ۲۰۲۰ از آمریکایی‌ها می‌خواهد که «وزن بدنی سالم خود را حفظ کنند» که بر اساس شاخص تودهٔ بدنی (BMI) است که نسبت وزن به قد را برای تعیین دسته‌های وزنی در نظر می‌گیرد و ایرادات زیادی دارد.

در ابتدا، دانشمندان از شاخص تودهٔ بدنی به‌عنوان ابزار غربال‌گری در جمعیت‌های بزرگ استفاده کردند. جالب است که شاخص تودهٔ بدنی را بیش از دویست سال پیش یک ریاضی‌دان مطرح کرد و هرگز قرار نبود برای افراد مورداستفاده قرار گیرد، چه رسد به اینکه شاخصی برای سلامتی باشد! چندین مطالعهٔ گسترده مشکلات عمیق استفاده از شاخص تودهٔ بدنی را نشان داده‌اند:

- وایلدمن و همکارانش دریافتند که استفاده از شاخص تودهٔ بدنی به‌عنوان شاخصی برای سلامتی به این منجر شد که در مورد بیش از نیمی از افراد (۵۱ درصد) به اشتباه تشخیص عدم سلامت داده شود[1].

1. Wildman 2008

- یک گروه مطالعاتی از یوسی‌ال‌ای پی بردند که ۵۴ میلیون آمریکایی «چاق یا دارای اضافه‌وزن» نامیده می‌شدند اما درواقع بر اساس شاخص‌های متابولیکی سالم بودند[1].
- کارل جی. لاوی، متخصص قلب و پژوهش‌گر، در کتاب مهمی، به‌نام پارادوکس اضافه وزن : وقتی لاغرتر به‌معنای بیمارتر و سنگین‌تر به‌معنای سالم‌تر است[2]، مشکلات متعدد مربوط به شاخص تودهٔ بدنی و تمرکز بر وزن، به‌جای رفتار را، برای پیش‌بینی پیامدهای سلامتی بیان می‌کند.

شاخص تودهٔ بدنی، همچنین، به‌دلیل اینکه ترکیب عضلانی را در نظر نمی‌گیرد موردانتقاد قرار گرفته است. وزن ماهیچه به‌طور قابل‌توجهی بیشتر از چربی است. به همین دلیل است که بسیاری از ورزش‌کاران حرفه‌ای دارای شاخص تودهٔ بدنی بالایی‌اند که آن‌ها را به‌عنوان افراد دارای اضافه‌وزن طبقه‌بندی می‌کند، درحالی‌که درواقع لاغرند. مسئلهٔ چگونگی ارتقای سلامت ملی خیلی مهم‌تر از یک عدد است. اگر بتوان بدون توجه به شاخص تودهٔ بدنی افراد فاکتورهای لازم برای بهبود سلامت آن‌ها را تغییر داد، همه سود می‌برند.

ما موافقیم. به همین دلیل است که گاه مفهوم وزن تعیین‌شدهٔ ژنتیکی را به‌کار می‌بریم. درواقع، این وزنی است که بدن شما با غذاخوردن عادی / غریزی و حرکت عادی حفظ می‌کند.

مشکلی که در اکثر افراد می‌بینیم این است که به‌دلیل سال‌ها رژیم‌گرفتن رابطهٔ آن‌ها با غذا عادی نیست. وزن تعیین‌شدهٔ ژنتیکی شما ممکن است با آنچه شما در ذهنتان دارید مطابقت نداشته باشد. وزنی که بسیاری از مردم می‌خواهند به آن برسند یا حفظ کنند اغلب بیشتر به زیبایی‌شناسی مربوط

1. Tomiyama et al. 2016
2. Carl j. Lavi 2014

می‌شـود تا دستیابی به‌سـلامتی. به گفتهٔ مؤسسـه ملی بهداشت، بسیاری از افـراد در این کشـور که وزنی معمولی دارند به تـلاش خود برای کاهش وزن ادامه می‌دهند و ممکن است این موضوع تا حدی ناشی از دنبال‌کردن اندازه غیرواقعـی بـرای بدنشـان، الـزام خدمات درمانی، سیاسـت‌های بهداشـت عمومی، و برچسب ادامه دار وزن باشد.

پژوهشـی جریـان سـاز وزن شـرکت‌کنندگان «ملکه زیبایـی آمریکا» و مدل‌هـای پلـی بوی را از سـال ۱۹۵۹ تا ۱۹۸۸ بررسـی کرد و نشـان داد که وزن و اندازهٔ بدن آن‌ها با گذشـت چندین سـال کمتر می‌شـود. این سطح از لاغری با یکی از معیارهای بی‌اشتهایی عصبی هم‌پوشانی داشت. اگر آرمان فرهنگـی بـرای زنان بـا معیارهای اختلالات غذاخوردن هم‌پوشـانی داشـته باشـد، زنان آمریکایی نه‌تنها به‌دنبال هدفی غیرواقعی در مورد اندامشان‌اند، بلکـه درگیـر فعالیتی بالقوه خطرناک‌اند. (توجه داشـته باشـید که اختلالات غذاخـوردن در افـراد با اندازه‌ای مختلف وجود دارد.) در سـال ۲۰۱۱، بنیاد موفقیـت[1] تصویـب کرد تـا روی تصویر بدنی بررسـی شـود و یافته‌های آن باعـث ایجـاد جنبشـی علمی با هـدف بهبود تصویـر بدنـی و جلوگیری از شروع بیماری اختلالات غذاخوردن در بریتانیا شد. بررسی آن‌ها موارد زیر را نشان داد:

- سی درصد از زنان می‌گویند که حداقل یک سال از زندگی خود را برای رسیدن به وزن و فرم ایده‌آل خود صرف می‌کنند.
- ۴۶ درصـد از زنان به‌دلیل ظاهرشـان موردتمسـخر یـا توهین قرار گرفته‌اند.

اگر در مورد وزنتان بلندپروازی در سـر دارید که از دوران رژیم گرفتنتان باقـی مانـده، ایـن موضـوع بیانگر اطلاعاتی اسـت کـه وزن شـما چقدر در اثـر فشـار می‌تواند پاییـن بیاید. ـ که واقع‌بینانه نیسـت. به‌یاد داشـته باشـید

1. Succeed Foundation

کـه مطالعات نشـان می‌دهـد روند واقعـی رژیم‌گرفتـن، ازدسـت‌دادن وزن اضافه‌شـده، یا بازگشـت همان مقدار وزن کاهش‌یافته برای سـلامتی مضر است.

بـرای بسـیاری از افـراد، نارضایتی از بدن نتیجهٔ برچسـب زنی در مورد وزن اسـت و شما ممکن اسـت آگاهانه از توانایی تأثیرگذاری برچسب زدن در مـورد وزن مطلع نباشـید. بیایید معنـای آن و چرایی اهمیت آن را تحلیل کنیم.

برچسب زدن در مورد وزن

برچسب زدن در مورد وزن چیست؟ نوعی تبعیض و کلیشه‌سازی است که شباهت‌های قابل‌مقایسه‌ای با تبعیض نژادی دارد[1]. هنگامی‌که طبقه‌بندی اجتماعی[2] گروه‌های به حاشیه رانده شده را به حساب بیاورید که برچسب زده هم هستند این آمار حتی برچسب‌های مرکب را هم نشان نمی‌دهند. این گروه‌ها این‌ها هستند اما محدود به همین‌ها هم نیستند: معلولیت جسمی، رنگ پوست ، جنسیت، هویت جنسی، سن، و نژاد، طبق گفتهٔ انجمن ملی اختلالات غذاخوردن[3]، تبعیض وزنی بیشتر از تبعیض جنسیتی یا سنی اتفاق می‌افتد. با افزایش جنبش‌های سلامت عمومی برای جلوگیری از «اضافه وزن» شیوع برچسب زنی در مورد وزن ٦٦ درصد افزایش‌یافته است.[4] برچسب در مورد وزن در تمام ابعاد جامعه وجود دارد و می‌تواند به‌شکل زیر باشد:

- مسخره‌شدن به‌دلیل شکل بدن یا سایزتان.
- دریافت نظرات منفی از هر کسی، ازجمله متخصصان حوزه سلامت در مورد وزنتان.
- تحت فشار قرارگرفتن برای کاهش وزن با هدف داشتن تناسب‌اندام.
- تحسین دیگران برای کاهش وزن.
- دوری از شما و کنارگذاشتن یا نادیده‌گرفتن شما به‌دلیل وزنتان.
- برخورد نامناسب همکاران یا رؤسا به‌دلیل هیکل یا شکل بدن شما.
- پرداخت حق بیمهٔ بیشتر به‌دلیل وزن.

---

1. Puhl and Suh 2015; O'Hara and Taylor 2018

۲. یمبرلی کرنشاو استاد حقوق در دانشگاه UCLA و مدرسه حقوق کلمبیا اصطلاح طبقه بندی اجتماعی را رایج کرده است.

3. National Eating Disorders Association (NEDA)

4. Danielsdottira et al. 2010

- شرکت اجباری در برنامه‌های سلامتی غیرمؤثر محل کار که بسیاری از آن‌ها وزن‌محور و به‌منظور کاهش حق بیمه‌اند.
- نیافتن لباس اندازه‌تان در فروشگاه.
- الزام به پرداخت هزینهٔ اضافی برای یک صندلی اضافی در هواپیما.
- محرومیت از خدمات سلامت به‌دلیل جثه یا نیاز به کاهش وزن برای انجام اقدام درمانی مانند جراحی، تعویض مفصل، پیوند عضو، یا درمان ناباروری.
- استخدام نشدن به‌دلیل اندازه بدنتان.

عواقب سلامتی انگ وزن

برچسب زدن در مورد وزن به‌تنهایی خطری مجزا برای بسیاری از مشکلات سلامتی محسوب می‌شود،[1] ازجمله:

- افزایش فشارخون بالا، نشان‌گرهای التهابی در خون (پروتئین واکنشی C)، نشان‌گرهای استرس (سطح کورتیزول و F۲-ایزوپروستان)، C-A۱ (شاخص تنظیم قند خون)، نشانگان متابولیک، علائم و اختلالات افسردگی، اضطراب، عزت‌نفس کمتر، و نارضایتی بیشتر از تصویر بدنی.
- افزایش خطر مرگ‌ومیر و دیابت نوع ۲.

مشکلات مراقبت‌های پزشکی

مجموعه‌ای از مطالعات نشان می‌دهد که خدمات حوزه سلامت یکی از خاستگاه‌های اصلی برچسب زدن در مورد وزن است.[2] که منجر به عواقب عمده‌ای می‌شود؛ ازجمله:

1. Puhl and Suh 2015; Wu and Berry 2017; Messenger et al. 2018
2. Mesinger, Tylka, and Calamari 2018

- اجتناب افراد درشت هیکل از خدمات سلامت.
- تشخیص اشتباه. شما نمی‌توانید یک نفر را فقط با نگاه‌کردن به اندازهٔ بدن او ارزیابی کنید. بااین‌حال، موارد بسیار زیادی وجود داشته است که پزشکان این کار را انجام داده‌اند. یک مثال فاحش مرگ الن مود بنت[1] است. در مراسم ترحیمش، آخرین پیامی که الن می‌خواست به‌اشتراک بگذارد دربارهٔ احساس شرمساری‌اش از چاقی بود که از سوی پزشکی به او وارد شده بود. او طی چند سال گذشته احساس بیماری می‌کرد و به‌دنبال مداخلهٔ پزشکی بود و هیچ‌کس هیچ کمک یا پیشنهادی به‌جز کاهش وزن به او ارائه نکرد. وقتی بالاخره تشخیص درست، یعنی سرطان غیرقابل جراحی، را گرفت فقط چند روز زنده ماند. آرزوی الن در زمان مرگش این بود که زنان درشت‌هیکل با دفاع قاطعانه از سلامتی خود و نپذیرفتن اینکه چاقی تنها مسئلهٔ مربوط به سلامتی است به مرگ او اهمیت دهند. (این برای توست، الن!)

انزجار از چاقی

انزجار از چاقی تبعیض نسبت به افراد دارای هیکل بزرگ‌تر است. متأسفانه، تحقیرکردن افراد چاق و زورگویی به آن‌ها و رفتار ناعادلانه با آن‌ها به یک هنجار فرهنگی تبدیل شده است. این امر بر افراد باهیکل کوچک‌تر نیز تأثیر می‌گذارد؛ زیرا ترس از چاق‌شدن را ایجاد می‌کند.

- صرف‌نظر از جثه‌تان، وقتی یک فرد درشت‌اندام را در خیابان می‌بینید آیا او را قضاوت یا تحقیر می‌کنید؟ این کار نوعی انزجار از چاقی است.

---

۱. Ellen Maud Bennett؛ زنی کانادایی که از آگهی ترحیم خود برای مقابله با شرمساری ناشی از چاقی استفاده کرد. ـ م.

- آیـا بابـت کاهش وزن از مردم تعریف می‌کنیـد؟ این کار نیز نوعی انزجـار از چاقی اسـت؛ زیرا بدن را به‌چشـم ابـزاری می‌بیند و به این معنی اسـت که برخی از اندازه‌های بدن بهتر از سـایر اندازه‌ها هستند.
- آیا تابه‌حال به صورت آنلاین نگرانی خود از ظاهر یا سـایز درشت یک‌نفر را بیان کرده‌اید؟ به این کار می‌گویند آزار و اذیت اینترنتی؛ و نوعی زورگویی کردن است.

به‌طور کلی، هرچه برچسـب زدن در مورد وزن بیشتر باشد، تأثیر منفی آن بر سلامتی بیشتر خواهد بود. کوچک‌کردن اندازهٔ بدن به برچسب زدن در مورد وزن پایان نمی‌دهد. فقط آن را تقویت می‌کند! همهٔ بدن‌ها با اندازه‌های مختلف سزاوار کرامت و احترام‌اند.

خداحافظی با خیال‌پردازی

یکـی از سـخت‌ترین واقعیت‌هایی که بسـیاری از مراجعان ما بـا آن روبه‌رو هسـتند این اسـت که انتظاراتشان از وزنشـان که در اثر سازو کار بقای آن‌ها برای مدیریت کردن برچسب خوردگی در مورد وزن به وجود می‌آید، ، برای بدنشـان واقعی نیسـت. این موضوع افراد با اندام مختلف را شامل می‌شود. مراجعان ما دوسـت ندارند این حرف را بشـنوند. شـنیدنش رؤیایی ابدی را بـرای برخـی از آن‌هـا نابود می‌کنـد. اما ما از تداوم‌بخشـیدن به دسـتور کار فرهنگ رژیم‌گرفتن و این عقیدهٔ غیرعلمی که می‌توانیم وزن خود را انتخاب کنیم خودداری می‌کنیم. از نظر اخلاقی، ما نمی‌توانیم درگیر فرآیندی باشیم که باعث آسیب روانی و زیستی شود.

برای مثال، کتی بازیگر سی‌سـاله‌ای اسـت که کارگـزارش به او گفته بود وزن کـم کنـد. او عـادات غذایی سـالم خـود را بیـان کرد و گفت که بیشـتر روزهـا به‌مدت یک سـاعت ورزش می‌کنـد. پس از یک جلسـهٔ خودکاوی، این نتیجه به دسـت آمد که بدن کتی همان وضعیتی را که باید داشـته باشد، دارد. پیگیـری بـرای کاهش وزن برای سوخت‌وسـاز و روان او زیان آور بود. او درواقـع بـا شـنیدن این حرف خاطرش آسـوده شـد. او تصمیم گرفت که کارگـزار خـود را تغییر دهد و تا زمانی که او را همان‌گونه که هسـت به‌عنوان فردی سالم انتخاب کنند به‌دنبال شغل دیگری باشد.

بسیاری از مراجعان ما با نگاه به گذشته متوجه می‌شوند که اگر در دنیایی زندگـی می‌کردنـد که وقتی جوان‌تر بودند می‌توانسـتند بدن خـود را بپذیرند هرگـز اولین رژیم غذایی را با تمام پیامدهای منفی آن آغاز نمی‌کردند. آن‌ها می‌توانستند در آن زمان خوشحال باشند و خوشحالی آن‌ها تا الان نیز ادامه می‌یافت.

ممکن اسـت بابت دسـت نیافتن به بدن خیالی‌ای که در جسـت‌وجوی آن بوده‌ایـد و آرامـش موقـت و غیرواقعی‌ای که درنتیجه قرارگرفتن در مسـیر

رژیم‌گرفتن انتظار آن را داشته‌اید، افسوس بخورید. برای بسیاری از مردم، این افسوس با دشواری نرسیدن به اندامی کوچک‌تر و تمام امتیازاتی که ممکن است همراه با آن باشد آغاز می‌شود. بهایی را که برای جست‌وجوی بدن تخیلی خود با پیگیری رژیم غذایی پس از رژیم دیگری پرداخته‌اید (انرژی، زمان، سرمایه‌گذاری عاطفی) در نظر بگیرید. با خداحافظی با خیال پردازی ، در را به روی آرامش نه‌تنها در مورد بدنتان بلکه در سایر ابعاد زندگی‌تان باز می‌کنید. انجام این کار برای افرادی که دارای اندازه بدنی پذیرفته‌شده در فرهنگ جامعه‌اند بسیار آسان‌تر است. برای افراد با جثهٔ بزرگ‌تر، این موضوع به تجربه‌ای تبدیل می‌شود که چگونه زندگی در دنیایی را مدیریت کنند که با افراد با وزن بالاتر بدرفتاری می‌کند ـ پذیرش درونی برای آن‌ها کافی نیست. پیداکردن گروهی از دوستان و مشاوری که بتواند در مقابل ناراحتی‌ای که ممکن است بر اثر هر نوع برچسب احساس کنید، از شما حمایت عاطفی کند اولین قدم برای داشتن یک زندگی رضایت‌بخش است.

سلامتی با هر اندازه‌ای

سلامتی با هر اندازه‌ای* مفهومی است که در زمینه‌های مختلف پذیرفته شده است. به‌جای وزن فرد، بر سلامت او تمرکز دارد. سلامتی با هر اندازه‌ای رفتارهای مطلوب مرتبط با سلامتی را در مورد همهٔ افراد، صرف‌نظر از سایزشان، ترویج می‌کند[1].

متأسفانه، جنگ با اضافه وزن با محوریت وزن، بیشتر به دغدغهٔ فکری در مورد غذا و بدن، کاهش و افزایش وزن یویویی، پرت‌شدن حواس از سایر اهداف شخصی مرتبط با سلامت، کاهش عزت‌نفس، اختلالات غذاخوردن، و برچسب در مورد وزن و تبعیض کمک کرده است.

خوردن غریزی با سلامتی با هر اندازه‌ای بسیار هماهنگ است. اصول سلامتی با هر اندازه‌ای در سال ۲۰۱۳ به‌روزرسانی شد تا برابری اجتماعی را به‌شرح زیر شامل شود:

همه‌پذیری وزن: تنوع ذاتی شکل‌ها و اندازه‌های مختلف بدن را بپذیرید و به آن احترام بگذارید و ایده‌آل‌سازی یا نامتعارف‌دانستن وزن‌های خاص را نپذیرید.

بهبود سلامت: از سیاست‌های سلامتی‌ای که دسترسی به اطلاعات و خدمات را بهبود می‌بخشد و یکسان می‌کند و اقدامات فردی که سلامت فرد را ارتقاء می‌بخشد، ازجمله توجه به نیازهای جسمانی، اقتصادی، اجتماعی، معنوی، عاطفی فرد و غیره، حمایت کنید.

توجه محترمانه: سوگیری‌های خود را بپذیرید و برای پایان‌دادن به تبعیض در مورد وزن، برچسب وزن، و سوگیری در مورد وزن تلاش کنید. اطلاعات و خدماتی در مورد درک این موضوع که وضعیت اجتماعی ـ اقتصادی، نژاد، جنسیت، گرایش جنسی، سن، و سایر مشخصات بر برچسب زدن در مورد وزن تأثیر می‌گذارند ارائه دهید و از محیط‌هایی حمایت کنید که به این نابرابری‌ها رسیدگی می‌کنند.

خوردن برای خوب زیستن : به‌جای برنامه‌های غذایی تنظیم‌شده بر اساس معیارهای بیرونی که بر کنترل وزن تمرکز دارند غذاخوردن انعطاف‌پذیر و فردی و بر اساس گرسنگی، سیری، نیازهای تغذیه‌ای، و لذت را رواج دهید.

حرکات روح‌بخش: از فعالیت‌های بدنی‌ای حمایت کنید که به افراد با هر اندازه و هر سطح علاقه و توانایی اجازه می‌دهد تا در حدی که می‌خواهد در فعالیت بدنی خوشایندش شرکت کند.

1. Bacon and Aphramor 2011

مطالعات انجام‌شـده تا به امروز نشـان می‌دهند که اسـتفاده از رویکرد سـلامتی با هر انـدازه‌ای بـا بهبود آماری و بالینی مرتبط با سـلامت، ازجمله بهبود فشـارخون، چربی خـون، فعالیـت بدنی، و تصور بدنی، همراه بوده اسـت. همچنین، کاهش عوامل خطر متابولیک و رفتارهای مرتبط با اختلالات غذاخوردن را باعث شده است. گفتنی است، هیچ پژوهشـی بروز تغییرات نامطلوب را نشـان نداده است. یافتهٔ اخیر مهم است؛ زیرا برخی از افراد ابراز نگرانی کرده‌اند که تمرکزنکردن بر وزن منجر به پیامدهای بدی برای سلامتی می‌شود. این‌طور نیست.

* Health At Every Size و HAES علائـم تجـاری انجمـن تنـوع سـایز و سـلامت‌اند و با مجوز استفاده می‌شوند.

فصل ۱۴

قاعده ۹

تحرک داشته باشید تفاوت را احساس کنید.

ورزش‌های رزمی لازم نیست! فقط فعالیت داشته باشید و تفاوت را احساس کنید. تمرکز خود را به‌جای اثر کالری‌سوزی ورزش بر احساسی که تحرک بدنی دارد معطوف کنید. روی احساسی که از ورزش‌کردن دارید تمرکز کنید، مثلا اینکه پرانرژی می‌شوید. این نوع نگاه باعث می‌شود بلندشدن از تخت‌خواب برای پیاده‌روی سریع صبح‌گاهی یا خاموش‌کردن زنگ ساعت برای خوابیدن برای شما متفاوت باشد .

اگر بخواهید نگرش خود را نسبت به تحرک بدنی دسته‌بندی کنید، آیا این نگرش «فقط انجامش بده» خواهد بود یا «فراموشش کن»؟ بسیاری از مراجعان ما در دستهٔ دوم قرار می‌گیرند. آن‌ها از پا درآمده‌اند. ورزش‌کردن اغلب دست در دست تجربیات منفی ناشی از برنامه‌های غذایی ناکارآمد و رژیم‌گرفتن بوده است. مراجعان ما به دو دلیل کلیدی از ورزش لذت نمی‌بردند: یا زمانی که رژیم غذایی را شروع کرده بودند ورزش را شروع کرده‌اند یا با ورزش غیرمنطقی بدن خود را آزار داده‌اند و منجر به آسیب‌دیدگی بدنی شده‌اند. صرف‌نظر از این موارد، هر دو دسته به‌دلیل عملکرد ناکافی احساس گناه می‌کردند.

اگـر هم‌زمـان با شـروع یک رژیـم غذایی یک برنامهٔ ورزشـی را شـروع کرده‌اید، به‌احتمال‌زیاد انرژی (کالری) دریافتی شـما بسـیار کم بوده است. وقتی انرژی کافی ندارید، ورزش نشاط‌آور نیست، چه رسد به اینکه خوشایند باشـد. ورزش‌کردن تبدیل به کاری کاملاً طاقت‌فرسـا و مشقت‌بار می‌شود. هنگامی‌که شما سوءتغذیه دارید، به‌خصوص اگر کربوهیدرات‌های دریافتی شما ناکافی باشند، ورزش‌کردن به‌شکل فزاینده‌ای دشوار می‌شود (که اغلب در مورد رژیم‌گیرندگان همیشگی ما صدق می‌کند).

کربوهیدرات‌هـا سـوخت آرمانـی بـدن بـرای زمـان ورزش‌کردن‌انـد. همان‌طور که در «نمودار قدرت کربوهیدرات» می‌بینید، دویدن به مسـافت سـه کیلومتر کربوهیـدرات موجود در سـه برش نان را مصـرف می‌کند. اگر به‌طور منظم غذاهای کربوهیدراتی (مانند سیب‌زمینی، نان، و ماکارونی) را محدود کنید و سـپس ورزش‌کردن را اضافه کنید بدن را دچار کمبود شـدید کربوهیدرات می‌کنید. یادتان باشـد برای عملکرد طبیعی زیستی، بدن باید کربوهیدرات کافی داشته باشد. اگر به بدن خود کربوهیدرات کافی نرسانید، بـدن پروتئیـن ماهیچه‌ای خـود را مصرف می‌کند تا انـرژی ضروری خود را فراهم کند. این موضوع در مطالعات انجام‌شده روی ورزش‌کاران استقامتی نشان داده شده است. ورزش‌کاران استقامتی، که برای فعالیت ورزشی خود کربوهیـدرات کافـی دریافـت نمی‌کردند، آمینواسـیدهای شـاخه‌دار (یکی از اجـزای پروتئیـن) را می‌سـوزاندند تا به فراهم‌آوردن انـرژی ضروری برای سوخت بدنشان کمک کنند.

به‌خاطر داشـته باشـید که حتی ورزش‌کاران باانگیزه و دارای اندام بسیار متناسـب نیز در صـورت کم‌بودن کربوهیدرات برای ورزش‌کردن به مشـکل می‌خورند! این اثر را فیزیولوژیست ورزشی، دیوید کاستیل[1]، از دانشگاه بال اسـتیت در ایندیانا در پژوهشـی کلاسیک روی شناگران برگزیده کالج نشان

1. David Costill

داد. او متوجه شد که شناگرانی که کربوهیدرات کافی نمی‌خورند، نمی‌توانند تمرینات خود را کامل کنند. اگر ورزش‌کاران برگزیده ، به‌دلیل اینکه به‌اندازهٔ کافی غذا نمی‌خورند، در ورزش‌کردن مشکل دارند، چرا شما انتظار دارید متفاوت باشید؟ و اگرچه شوق رژیم کتوژنیک در دنیای دوومیدانی نیز وجود دارد، این کار برخلاف توصیه‌های مشترک کالج پزشکی ورزشی آمریکا[1]، آکادمی تغذیه و رژیم درمانی[2]، و متخصصان تغذیهٔ کانادا[3] است.

اگر هرگز از ورزش لذت نبرده‌اید، چه رسد به این که احساس سرخوشی «دویدن زیاد» را تجربه کرده باشید، به‌احتمال زیاد به‌دلیل رژیم‌گرفتن یا محدودکردن غذاها به‌دلیل نگرش نادرست رژیمی بوده است. هنگامی‌که رژیمی با شکست مواجه می‌شود، ورزش اغلب متوقف می‌شود؛ چون فقط به‌عنوان کمک به رژیم غذایی انجام می‌شده است. شما می‌مانید و خاطراتی از احساس بد که باعث می‌شود در آینده کمتر تمایل به ورزش‌کردن داشته باشید.

نمودار قدرت کربوهیدرات	
فعالیت	**برش‌های نان معادل**
دویدن	
۳/۲ کیلومتر	۳
۹/۶ کیلومتر	۱۰-۱۱
۴۱/۸ کیلومتر	۳۳-۳۷
شناکردن	
۲۰۰ متر	۱
۱۵۰۰ متر	۶
دوچرخه‌سواری	
۱ ساعت	۱۵-۱۷

1. American College of Sports Medicine
2. Academy of Nutrition and Dietetics
3. Dietitians of Canada 2016

تعجبی ندارد که رژیم‌گیرندگان همیشگی با ورزش مداوم مشکل دارد. چه کسی می‌خواهد دائماً بدن خود را در معرض چیزی قرار دهد که در مورد آن احساس خوبی ندارد؟ بااین‌حال، مراجعان ما اغلب خود را بابت نداشتن ارادهٔ کافی یا تحت تأثیر قرارنگرفتن از شعار تحسین‌برانگیز «فقط انجامش بده» سرزنش می‌کنند. این حالت مانند احساس گناه به‌دلیل نداشتن ارادهٔ کافی برای به‌کارانداختن خودرویی با باک بنزین خالی است. بااین‌حال، برای کسب نتایج مثبت بیشتر از ورزش نیاز به تلاش مداوم است.

بسیاری از مراجعان ما، هم از نظر روحی و هم از نظر جسمی، در اثر «ورزش ضربتی» درمانده شده‌اند. ورزش‌های ناگهانی هم، مانند رژیم‌های ضربتی و برنامه‌های غذایی سفت‌وسخت، زیاد دوام نمی‌آورند. این وضعیت معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که فردی مصمم باشد که به‌سرعت به اندام موردنظر خود برسد و وزن خود را کاهش دهد. آن‌ها با فعالیت بیش‌ازحد در مدت زمان کوتاه شروع می‌کنند و در نهایت یا به درد زیاد منتهی می‌شود یا از ورزش لذت نمی‌برند یا هردو.

برخی دیگر از افراد به‌دلیل برچسب در مورد وزنشان در ورزشگاه احساس ترس می‌کنند.

دلایل دیگری وجود دارد که رژیم‌گیرندگان همیشگی تمایلی به ورزش‌کردن یا ادامه‌دادن آن ندارند:

- تجربیات بد دوران کودکی، ازجمله اجبار به دویدن یا انجام تمرینات ورزشی به‌عنوان تنبیه، مسخره‌شدن به‌دلیل بی‌قواره‌بودن، انتخاب‌نشدن برای تیم‌ها.
- تمرد از والدین، همسران، و دیگرانی که بر انجام ورزش مانند «رژیم غذایی خوب» اصرار می‌کردند : «باید بدوی، باید به باشگاه بروی» و غیره.

غلبه بر موانع ورزش‌کردن

ما به‌جای اصرار بر اینکه مراجعانمان ناگهان شـروع به تحرک بیشـتری در زندگـی خود کنند منتظـر می‌مانیم تا آماده شـوند. به‌تعویق‌انداختن فعالیت برای چند هفته، حتی چند ماه، تفاوت زیادی در تعهد همیشگی آن‌ها ایجاد نخواهد کرد. اگر حوصله ندارید که برای مقدار کمی دویدن کفشهای خود را بپوشـید، مخصوصـاً اگـر متمایل به بیـش از اندازه ورزش‌کردن هسـتید، نگـران نباشـید. چندیـن راهکار کلیـدی برای غلبه بـر موانعی که شـما را از ورزش‌کردن بازمی‌دارد وجود دارد.

روی احساسی که ورزش‌کردن به شما می‌دهد تمرکز کنید

مـا فهمیدیـم که یکـی از راهکارهای کلیدی برای مسـتمر ورزش‌کردن این است که، به‌جای شمارش کالری‌های سوزانده‌شده، روی این‌که ورزش‌کردن چـه حسـی دارد، تمرکز کنیـم. (هر زمان که به حس درونـی بدن خود توجه می‌کنیـد، این کار نوعی آگاهی درون‌نگرانه اسـت کـه مانند آموزش جانبی برای تبدیل‌شـدن بـه خورنده‌ای غریـزی عمل می‌کند.) به‌جـای اینکه فقط وقـت خـود را بگذرانید یا هنـگام ورزش دندان‌قروچه کنید، احسـاس خود را در طـول روز (ازجملـه حین ورزش و بلافاصله بعد از آن) بررسـی کنید. نسبت به موارد زیر چه احساسی دارید:

- **سطح اسـترس**: آیا می‌توانید استرسـتان را بهتر مدیریت کنید؟ آیا کمتـر عصبانی می‌شـوید؟ آیا برخورد شـما با مشـکلات همراه با آرامش است و هر اقدامی را که لازم است انجام می‌دهید؟
- **سـطح انرژی**: آیا احساس می‌کنید که حضورذهن بیشتری دارید؟ آیا درنگرش خود شجاعت بیشتری به خرج می‌دهید ؟ اگر صبح‌ها ورزش می‌کنید، آیا به‌جای اینکه احساس کسالت کنید، شما را از خواب بیدار می‌کند؟

- **احساس خوب زیستن کلی:** آیا دیدگاه بهتری پیدا کرده‌اید؟
- **احساس توانمندی:** آیا احساس می‌کنید ارادهٔ بیشتری دارید؟ آیا شما فرصت را غنیمت می‌دانید و می‌گویید «من می‌توانم آن کار را انجام دهم؟»
- **خواب:** آیا آرام‌تر می‌خوابید و سرحال‌تر از خواب بیدار می‌شوید؟

اگر در دوره‌ای هستید که تحرکی ندارید، توجه به این احساسات بسیار مهم است؛ چون به‌عنوان نقطهٔ شروع برای شما عمل خواهند کرد. زمانی را که ورزش می‌کردید و زمانی را که ورزش نکردید با هم مقایسه کنید. توجه کنید که چه احساسی داشتید. وقتی واقعاً بتوانید تفاوت بین تحرک مداوم و فعال نبودن را حس کنید، احساسات مثبت می‌تواند عاملی انگیزشی برای ادامهٔ فعالیت شما باشند. چرا شما باید از انجام کاری که حس خوبی می‌دهد دست بکشید؟ درعوض، اگر با طرز فکر رژیمی ورزش کنید، درست مانند هر دفعه تلاش برای شروع رژیمی جدید، به توقف ورزش و شروع مجدد آن عادت خواهید کرد.

به‌یاد داشته باشید، این‌که مرکز توجه شما و هدفتان از ورزش کالری‌سوزی نباشد و این طرز فکر را تغییر دهید، اهمیت دارد. این موضوع مربوط به احساس شماست!

ورزش‌کردن را از کاهش وزن تفکیک کنید

اینکه فعالیت بدنی یکی از عناصر ثابت مرتبط با سلامتی بلندمدت است کاملاً موردقبول است. ورزش نقش مهمی در سوخت‌وساز و حفظ تودهٔ عضلانی بدون چربی بدن دارد. اما اگر تمرکز اصلی شما روی کاهش وزن باشد، انگیزه‌ای برای ورزش طولانی‌مدت در شما ایجاد نمی‌شود. در این حالت، ورزش فقط مانند کارت حضوروغیابی است که کارمند خستهٔ خط تولید سوراخش می‌کند. و هنگامی‌که دستیابی به نتیجهٔ مطلوب آنقدر

که باید سـریع به‌نظر نیاید دلسـردکننده می‌شـود. پژوهش‌گـران، همچنین، می‌گویند که زمان آن فرا رسـیده اسـت کـه ورزش را از کاهش وزن تفکیک کنیـم؛ زیـرا منافع سـلامتی بی‌شـمار آن را به‌حداقل می‌رسـاند[1]. تحرک به‌خاطـر خودش مهم اسـت و بایـد به‌عنوان راهی برای بالا بردن سـلامت، افزایش کیفیت زندگی، و مبارزه با بیماری‌ها تلقی شـود. کاربرد کاهش وزن به‌عنـوان دلیـل نهایی برای انجـام فعالیت بدنی، همچنین، می‌تواند شـما را به‌سمت آسیب‌دیدگی از ورزش سوق دهد.

1. Chaput et al. 2011

فعالیت جسمانی خنثی کنندهٔ نهایی استرس است

ورزش بـه محافظـت از بـدن در برابـر اثـرات مخرب اسـترس مزمن کمک می‌کنـد. اسـترس مزمن، بـا این‌که انسـولین را کاهش می‌دهد (کـه به‌عنوان مقاومت به انسـولین شناخته می‌شـود)، اما می‌تواند عدم تعادل هورمونی‌ای ایجـاد کنـد که منجـر به افزایـش تولید کورتیـزول در بدن می‌شـود. افزایش کورتیـزول، همچنیـن، باعث افزایش ترشـح نوروپپتید Y (که شـاید یادتان باشـد ، اشـتها را افزایش می‌دهد) می‌شـود. اما فعالیت بدنی منظم می‌تواند بـا بهبود اثربخشـی انسـولین و وضعیت روحی این اثـر را خنثی کند. علاوه بر این، تحرک منظم الگوهای خواب را که اغلب در شـرایط استرس‌زا دچار اختـلال می‌شـوند بهبـود می‌بخشـد. قابل‌توجـه اسـت که کمبود خـواب با مقاومت به انسولین و اختلال در تنظیم اشتها همراه است.

به‌عنوان راهی برای مراقبت از خود بر تحرک بدنی تمرکز کنید

چـه جـوان و چه پیـر، صرف‌نظر از اندازه بدن، همه از داشـتن تحرک سـود می‌برند. تحرک بدنی به شما احساس خوبی می‌دهد و به پیش‌گیری از بروز مشکلات مرتبط با سلامتی در طول زندگی شما کمک می‌کند. مزایای ویژهٔ تحرک بدنی عبارت‌اند از:

- افزایش استحکام استخوان.
- افزایش تحمل استرس.
- کاهش فشارخون.
- کاهـش خطر ابتـلا به بیماری‌هـای مزمـن، ازجملـه بیماری‌های قلبـی، دیابت، پوکی اسـتخوان، فشـارخون بالا، و برخـی از انواع سرطان‌ها.
- افزایش سطح کلسترول خوب[1]؛ کاهش کلسترول تام.

1. HDL

- افزایش قدرت قلب و ریه.
- افزایش سوخت‌وساز ـ به حفظ تودهٔ بدون چربی بدن کمک می‌کند و تولید انرژی در سلول‌ها را افزایش می‌دهد.
- کاهش خطر سکتهٔ مغزی «خاموش»[1].
- بهبود علائم سیری و تنظیم اشتها.
- بهبود خلق‌وخو .
- بهبود حافظه و یادگیری.
- از زوال عقلی در اثر پیری جلوگیری می‌کند یا آن را به‌تأخیر می‌اندازد.

گرفتار تله‌های ذهنی ورزش نشوید

اگر چندین سال نگرش نادرست رژیم‌گرفتن داشته‌اید، خیلی محتمل است که حالاتی از آن در تله‌های ورزش‌نکردن نفوذ کرده باشند. بیایید آن‌ها را شناسایی و تکذیب کنیم:

تله «ارزشش را ندارد». ما افراد زیادی را می‌شناسیم که تا زمانی که یک ساعت نتوانند راه بروند پیاده‌روی نمی‌کنند، هر پیاده‌روی کمتر از این اصلاً «به حساب نمی‌آید». بنابراین، یک پیاده‌روی پانزده‌دقیقه‌ای در طول ساعت استراحت ناهار به‌حساب نمی‌آید. درعوض، هیچ کاری نمی‌کنند. ما معمولاً می‌بینیم که مراجعان به‌دلیل نرسیدن به حدنصاب تعیین‌شده ورزش خود را کم می‌کنند. این «به حساب نمی‌آید» چون آن‌ها به‌جای پنج بار در هفته فقط سه بار در هفته ورزش کردند. به‌جای ورزش‌کردن بر اساس اعداد و ارقام، بیش‌ازپیش روی احساس ورزش‌کردن تمرکز کنید.

علاوه بر این، در درازمدت همه‌چیز مهم است. ما دوست داریم قدرت اعداد را از بین ببریم، خواه این اعداد به کیلوگرم، کالری، یا حتی چند دقیقه

1. Gandey 2011

ورزش اشاره داشته باشند. بااین‌حال، در این مورد، از اعداد استفاده می‌کنیم تا نشان دهیم که حتی کوچک‌ترین حرکت چقدر اهمیت دارد.

فعالیت	وقت صرف‌شده در یک سال
پنج دقیقه بالارفتن از پله‌های محل کار، دو بار در روز، پنج بار در هفته	۴۳ ساعت
ده دقیقه پیاده‌روی برای رساندن فرزندتان به مدرسه، سه بار در هفته	۲۶ ساعت
پانزده دقیقه چمن‌زنی یک بار در هفته	۱۳ ساعت

اشتباه‌گرفتن مشغول بودن با فعالیت بدنی. زندگی شما ممکن است بسیار شلوغ باشد، اما مشغول بودن با فعالیت بدنی یکی نیست. بسیاری از ما وقت خود را صرف «مشغولیت‌هایی» در اتومبیل خود می‌کنیم! هیچ عنصر تناسب‌اندامی در رانندگی وجود ندارد، مگر اینکه فرد فلینت‌استون[1] باشید. هریک از موارد زیر می‌تواند جزئی از یک زندگی بدون تحرک باشد:

- گذراندن ساعت‌ها به حالت نشسته در وسایل حمل‌ونقل برای رسیدن به محل کار (ماشین، قطار، اتوبوس، تاکسی).
- تمام‌روز پشت میز نشستن (فشاردادن کاغذها و دکمه‌های تلفن تفاوتی با استفاده از دستگاه کنترل از راه دور ندارد).
- تمام‌روز پشت کامپیوتر کار کردن
- خسته به خانه رسیدن، نشستن، خواندن نامه یا پرداخت قبوض، غذاخوردن، سپس به تخت‌خواب رفتن.

نکتهٔ کلیدی این است که راه‌هایی برای گنجاندن تحرک در زندگی روزمرهٔ خود بیابید. به‌یاد داشته باشید برنامه‌های شلوغ و فعالیت ذهنی

۱. Fred Flintstone؛ شخصیت معروف کارتونی در مجموعه‌ای کمدی به همین نام. ـ م.

ممکن است ذهن شما را فعال نگه دارد، اما این موضوع با فعالیت بدنی یکی نیست.

تلهٔ وقت نداشتن. اگر از بسیاری از مردم بپرسید که آیا ورزش مهم است یا خیر، بلهٔ محکمی خواهید شنید. بااین‌حال، اغلب وقتی جزئیات دیگر زندگی شما وقت بیشتری از شما می‌گیرند ورزش کنار گذاشته می‌شود.

سؤالی که ما اغلب از بیماران خود که گرفتار معضل بحران زمان‌اند می‌پرسیم این است: چگونه می‌توانید تحرک‌داشتن را به اولویتی بی‌چون‌وچرا تبدیل کنید؟ این کار دستورالعملی سفت‌وسخت نیست، بلکه روش جدیدی برای فکرکردن در مورد ورزش‌کردن است تا نادیده گرفته نشود. درواقع، ما اغلب کلمهٔ «تحرک» را جایگزین «ورزش» می‌کنیم تا به آدم‌ها کمک کنیم ببینند که یکی از مهم‌ترین جنبه‌های حفظ سلامتی تحرک بدنی است! موضوع رفتن به باشگاه برای ورزش‌کردن نیست؛ موضوع یافتن راهی واقع‌بینانه برای گنجاندن تحرک منظم و شادی‌بخش در زندگی شماست.

اگر انجام این کار برایتان غیرممکن به‌نظر می‌رسد، شاید لازم باشد اولویت‌های خود را ارزیابی کنید یا بپذیرید که داشتن زمان کافی برای انجام فعالیت بدنی یک مزیت است. شاید شما با انتخاب خودتان به‌طور مداوم کارهای زیادی را در برنامهٔ زندگی خود گنجانده باشید یا اگر زیر خط فقر زندگی می‌کنید، شاید وقتی‌که دوشغله‌اید و از وسایل حمل‌ونقل عمومی استفاده می‌کنید، امکان اضافه‌کردن فعالیت بدنی به برنامهٔ روزانه‌تان وجود نداشته باشد. راه‌های واقع‌بینانه برای مراقبت از خودتان چیست؟ جالب است که بسیاری از مراجعان پرمشغلهٔ ما ورزش‌نکردن خود را ناشی از تنبلی می‌دانند، درحالی‌که درواقع آن‌ها واقعاً بیش‌ازحد مشغول‌اند!

گزینه‌ای که شاید بخواهید بررسی کنید، در صورتی‌که از پس هزینه‌اش

بربیایید، استخدام یک مربی شخصی است. یکی از مراجعان گفت: «وقتی با کسی قرار ملاقات می‌گذارم، ازجمله مربی‌ام، به‌طور خودکار در اولویت برنامهٔ من قرار می‌گیرد». بااین‌حال، حتماً گواهینامه‌های فرد را بررسی کنید. یک مربی شخصی باید حداقل از طریق کالج آمریکایی پزشکی ورزشی[1] یا شورای ورزش آمریکا[2] گواهینامه دریافت کرده باشد. برای مصاحبه با آن‌ها وقت بگذارید و مطمئن شوید که آن‌ها با اهداف سلامتی شما که ربطی به وزن ندارد همسو هستند!

تلهٔ اگر عرق نکنم فعالیت حساب نمی‌شود. اینکه تنها راه سالم‌بودن شما شرکت در فعالیت‌هایی است که در آن‌ها به‌شدت عرق کنید باوری ساده است. اما شما برای بهره بردن از پیامدهای تندرستی مجبور نیستید که روی عرق ریختن خود سرمایه‌گذاری کنید. این موضوع کاملاً پذیرفته‌شده است که برای کسب فواید ورزش برای سلامتی نیازی به انجام تمرینات سخت نیست. می‌توانید از فعالیت‌های ساده مانند باغبانی، چیدن برگ‌ها، یا پیاده‌روی هم بهره ببرید. این فعالیت‌های بدون تعریق تغییر جسمانی ایجاد می‌کنند. در یک مقالهٔ علمی برجسته که بیش از ۴۳ مطالعه را بازنگری کرد، مرکز کنترل بیماری[3] و کالج آمریکایی پزشکی ورزشی به این نتیجه رسیدند که تحرک ساده به‌مدت سی دقیقه در بیشتر روزهای هفته می‌تواند خطر بیماری قلبی را به نصف کاهش دهد!

تنها کاری که باید انجام دهید این است که در اکثر روزهای هفته سی دقیقه فعالیت روزانه داشته باشید. لازم نیست سی دقیقه فعالیت یک‌باره باشد. (این نتیجه‌گیری خاص باعث تعجب بسیاری از افراد می‌شود.) برای مثال، فعالیت را می‌توان به سه دورهٔ ده‌دقیقه‌ای یا دو دوره پانزده‌دقیقه‌ای و غیره تقسیم کرد. درواقع، یک پژوهش اخیر نشان داد که حداقل دو دقیقه

1. American College of Sports Medicine (ACSM)
2. American Council on Exercise (ACE)
3. Center for Disease Control (CDC)

ورزش در روز به‌طـور قابل‌توجهـی درد شـانه و گـردن را کاهش می‌دهد[1]. و یک مطالعه امیدوارکنندهٔ دیگر نشان داد که فعالیت کوتاه‌مدت ناپیوسته (که به‌عنـوان فعالیت بدنی اتفاقـی و غیرهدفمند تعریف می‌شـود که از مجموع فعالیت‌هـای روزمـرهٔ زندگـی حاصـل می‌شـود) به‌طـور قابل‌توجهـی مفید است[2]. هر ذرهٔ کوچکی هم به حساب می‌آید!

1. ACSM 2011
2. McGuire et al.2011

شروع تعهدی همیشگی

در زندگی روزمره فعال شوید

بچه‌ها به‌طور طبیعی پر انرژی هستند، تاب‌بازی می‌کنند، می‌دوند، و می‌پرند. اما با افزایش سن، به‌رغم داشتن زندگی پرجنب‌وجوش، فعالیت بدنی ما کاهش می‌یابد.

برخلافِ کودکان، ما باید آگاهانه به‌دنبال راه‌هایی برای افزایش فعالیت‌های روزمرهٔ خود باشیم. با این سؤال شروع کنید که چگونه می‌توانید در زندگی روزمرهٔ خود فعال‌تر شوید. به‌عنوان مثال، در نظر بگیرید که ماشین خود را در پایین‌تر از ساختمان محل کارتان پارک کنید که باعث شود ده دقیقه پیاده‌روی کنید. اگر پیاده‌روی برگشتن از محل کار تا ماشین را هم در نظر بگیرید، درواقع بیست دقیقه پیاده‌روی روزانه برای خود ایجاد کرده‌اید. اگر یک پیاده‌روی ده‌دقیقه‌ای در طول زمان استراحت ناهار به آن اضافه کنید، به حداقل سطح سلامت بدنی و فواید ورزش برای سلامتی دست یافته‌اید. یادتان باشد ، فعالیت‌های ساده هم تفاوت ایجاد می‌کنند. (البته ورزش‌های معمولی مانند دویدن یا فعالیت‌های هوازی نیز می‌توانند در برنامهٔ روزانهٔ شما گنجانده شوند.)

وسایلی که باعث صرفه‌جویی در انرژی می‌شوند را کنار بگذارید و روی انرژی انسانی‌ای که به شما کمک می‌کند فعالیت‌های روزانهٔ خود را افزایش دهید سرمایه‌گذاری کنید.

- به‌جای ماشین چمن‌زنی برقی، از ماشین چمن‌زنی دستی استفاده کنید.
- به‌جای آسانسور یا پله‌برقی از پله استفاده کنید.
- اگر محل کارتان نزدیک خانه است، با دوچرخه به سر کار بروید.

تحرک را سرگرم کننده کنید

مطالعات بسیاری نشان می‌دهد که تمرکز بر لذت‌بردن از ورزش به‌جای تمرکز بر تناسب‌اندام (مانند دفعات و مدت زمان ورزش)، شاید یکی از مهم‌ترین عوامل تداوم فعالیت بدنی باشد. برای برخی افراد، عامل لذت‌بردن ممکن است به‌معنای ورزش‌کردن با یک دوست، عضو خانواده، یا مربی باشد. شاید زمانی از روز باشد که بتوانید آزادانه و بدون وقفه با یک دوست صحبت کنید. یا شاید روزهای شما با توقعات دیگران آنقدر دیوانه‌کننده باشد که کمی خلوت گزینی به لذت ورزش‌کردن شما بیفزاید.

یک راه مطمئن برای ازبین‌رفتن سرگرمی ورزش کردن، آسیب‌دیدگی است. مطمئن شوید که هر فعالیتی را که انتخاب می‌کنید به‌آهستگی شروع کنید. چند پیشنهاد دیگر:

- حتماً فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که از آن‌ها لذت می‌برید. ورزش گروهی مانند والیبال، بسکتبال، یا تنیس را امتحان کنید.
- در فعالیت‌های مختلف شرکت کنید. نیازی نیست زندگی خود را فقط به یک ورزش اختصاص دهید. با ایجاد تنوع، احتمال آسیب‌دیدگی خود را کاهش و عامل لذت خود را افزایش خواهید داد.
- اگر در خانه با وسایل ورزشی ثابت ورزش می‌کنید، با تماشای برنامهٔ تلویزیونی یا فیلم موردعلاقهٔ خود یا خواندن یک کتاب یا مجلهٔ سرگرم‌کننده (به‌جای مقالات مربوط به کار) لذت خود را بیشتر کنید.
- با گوش‌دادن به موسیقی، کتاب‌های صوتی، یا پادکست‌ها در تلفن همراه خود پیاده‌روی خود را لذت‌بخش‌تر کنید.
- از شر اپلیکیشن‌ها یا برنامه‌های ردیاب که شما را بر مقدار کالری یا تعداد گام‌ها و غیره متمرکز می‌کنند خلاص شوید؛ زیرا تمرکز شما را به‌جای لذت‌بردن از فعالیت بدنی متوجه اعداد می‌کنند.

تحرک را به اولویتی بی‌چون‌وچرا تبدیل کنید

از خودتان بپرسید: «چه زمانی می‌توانم به‌طور مداوم برای فعالیت بدنی‌ام وقت بگذارم؟» با خودتان قراری بگذارید و مانند هر جلسه یا قرار ملاقات دیگر به آن احترام بگذارید. اگر زیاد سفر می‌کنید:

- کفش‌های پیاده‌روی‌تان را با خود ببرید. (این شیوه‌ای جالب برای شناختن شهری جدید است.)
- طناب ورزشی همراه داشته باشید . (وسیله سبکی است که با طناب زدن در زمانی کوتاه تمرین هوازی انجام دهید.)
- هتل‌هایی را انتخاب کنید که دارای امکانات ورزشی‌اند. (تعداد آن‌ها درحال افزایش است.)
- از فرصت ترانزیت فرودگاهی استفاده کنید و در اطراف فرودگاه قدم بزنید. (این کار معمولاً بعد از ساعت‌ها نشستن احساس خوبی ایجاد می‌کند.)

راحت باشید

لباس‌های ورزشی لزوماً نباید کالای مد روز باشند اما آنچه اهمیت دارد این است که لباس‌هایی که می‌پوشید راه نفوذ هوا داشته باشند و به شما اجازهٔ حرکت دهند. این موضوع به‌معنای لباس‌پوشیدن مناسب آب‌وهوا هم هست. زمانی‌که گرمکن ورزشی کلفت می‌پوشیدتا بدن خود را مخفی کنید، می‌تواند حرارت شما را به شیوه‌ای ناراحت کننده بالا ببرد. یک تی‌شرت سایز بزرگ و شلوار چسبان یا شلوارک دوچرخه‌سواری با یک پیراهن سایز بزرگ کارآمد است. دیدن لباس‌های ورزشی که راحتی بیشتری برای اندام‌های بزرگ‌تر فراهم می‌کنند هیجان انگیز است.

کفش راحت را هم فراموش نکنید. نه‌تنها احساس خوبی می‌دهد، بلکه سرمایه‌گذاری برای پیش‌گیری از آسیب است.

تمرینات قدرتی و کششی را در نظر داشته باشید

تمرینات قدرتی به بازسازی عضلات مستهلک شده در اثر رژیم غذایی کمک می‌کند. به‌دلیل آنکه تودهٔ عضلانی بدون چربی ما با افزایش سن کاهش می‌یابد، این کار اهمیت دارد. بعد از سی‌سالگی، بزرگسالان سه تا هشت درصد از تودهٔ عضلانی خود را در هر دهه از دست می‌دهند[1]. آمریکایی‌ها به‌طور متوسط حدود سه کیلوگرم از تودهٔ عضلانی بدون چربی را در هر دهه از زندگی خود از دست می‌دهند. بنابراین، فردی که سال‌ها رژیم گرفته است بافت عضلانی خود را هم در اثر پیری و هم در اثر رژیم‌گرفتن از دست می‌دهد. به‌یاد داشته باشید، عضله ازنظر سوخت‌وساز بافتی فعال است که به افزایش سوخت‌وساز بدنِ شما کمک می‌کند. درواقع، بیل ایوانز[2] و ایروین روزنبرگ[3]، پژوهش‌گران دانشگاه تافتز و نویسندگان *نشان‌گرهای زیستی*، تخمین می‌زنند که میزان سوخت‌وساز ما از بیست‌سالگی، هر سال، دو درصد کاهش می‌یابد و این کاهش سوخت‌وساز را به کاهش تودهٔ عضلانی نسبت می‌دهند.

فعالیت‌های معمولی و حتی فعالیت‌های شدید مانند دویدن شما را از تحلیل‌رفتن عضلات به‌دلیل افزایش سن در امان نگه نمی‌دارند. یک مطالعهٔ ده‌ساله که بر روی دوندگان خبره (با حداقل سن چهل سال) انجام شد نشان داد که اگرچه آن‌ها آمادگی جسمانی خود را با دویدن حفظ کردند، به‌طور متوسط دو کیلوگرم عضله از قسمت‌هایی از بدنشان که تمرین نداشت از دست دادند. عضلات آن‌ها در ساق پاها به همان اندازه باقی ماند اما در بازوهایشان کاهش یافت. بااین‌حال، یک استثنا درمورد سه دونده که وزنه‌های بالاتنه می‌زدند وجود داشت. آن‌ها توانستند وزن عضلانی خود را در قسمت بالاتنه خود حفظ کنند. بنابراین، شما نباید تودهٔ عضلانی خود را از دست بدهید.

---

1. English & Paddon-Jones 2010
2. Bill Evans
3. Irwin Rosenberg

حرکات کششی به جلوگیری از آسیب‌دیدگی و بهبود عملکرد عضلات کمک می‌کند و تاندون‌ها را انعطاف‌پذیر نگه می‌دارد که انعطاف‌پذیری تاندون‌ها با افزایش سن اهمیت دارد. افزایش سن اغلب منجر به کاهش قابل‌توجه انعطاف تاندون‌ها می‌شود که حرکت را محدود می‌کند و خطر مصدومیت را افزایش می‌دهد.

کالج آمریکایی پزشکی ورزشی توصیه می‌کند که تمرینات قدرتی و انعطاف‌پذیری به بخشی جدایی‌ناپذیر از یک برنامهٔ سلامتی برای همهٔ بزرگسالان سالم تبدیل شود[1]. آن‌ها به طور مشخص موارد زیر را توصیه می‌کنند:

- تمرینات قدرتی حداقل دو بار در هفته.
- یک ست هشت تا دوازده‌تایی از هشت تا ده تمرین برای آماده‌سازی گروه‌های عضلات اصلی.
- انجام حرکات کششی حداقل دو یا سه روز در هفته.

1. Garber et al. 2011

فراتر از تناسب‌اندام

اگـر بخواهیـم بیشـتر ورزش کنیم و احسـاس خوبی داشـته باشـیم، ایرادی دارد؟ نـه. فقـط مراقب باشـید که در تلـهٔ رژیم‌گرفتن و کاهـش وزن نیفتید و اسـیر ورزش‌کردن و شـمارش کالری‌های سوزانده‌شده نشـوید. ما دریافتیم کـه افزایـش ورزش می‌تواند راهی بـرای ازبین‌بردن اضطـراب و درعین‌حال تبدیل‌شـدن بـه خورنـده‌ای غریزی باشـد. خـوردن غریزی می‌توانـد ایجاد احسـاس ناآشـنایی کنـد و شـاید درابتـدا پیشـرفت کند باشـد؛ به‌خصوص زمانی که افراد پیرامون شـما در حـال رژیم‌گرفتن یا تعریف از آخرین برنامه غذایی‌شان‌اند. ورزش به شما این امکان را می‌دهد که احساس کنید فعالانه کاری را برای بهبود سلامت خود انجام می‌دهید. شما مزایای آن را احساس می‌کنید.

اینکـه وقتـی برای یـک ماراتن آمـاده می‌شـوید یا ورزش‌کاریـد چندین سـاعت وقـت بـرای تمرین‌کردن صرف می‌کنیـد یک چیز اسـت؛ اما اینکه ورزش شما را از پا درآورد و شروع به اخلال در زندگی روزمره شما کند چیز دیگر و یک مشـکل است. ورزش بیشتر لزوماً بهتر نیست. چگونه بدانید که به مرزهای انتهایی ورزش‌کردن رسیده‌اید؟ علائم ورزش افراطی عبارت‌اند از:

- ناتوانی در توقف ، حتی زمانی که بیمار یا مجروحید.
- اگر یک روز ورزش نکنید، احساس گناه کنید.
- ناتوانی در خواب شبانه که نشانهٔ تمرین بیش‌ازحد است.
- انجـام ورزش بیشـتر به عنوان کفـاره زیاد غذاخـوردن، مانند پنج کیلومتر اضافه دویدن، به‌دلیل خوردن یک برش شیرینی پای.
- تـرس از اینکـه در صـورت ورزش‌نکردن به‌مدت یـک روز ناگهان وزن اضافه کنید.

استراحت کردن یادتان باشد

سخت‌ترین درسی که من (اولین تریبول) به‌عنوان دوندهٔ مسابقات ماراتن آموختم این بود که استراحت به‌اندازهٔ تمرین مهم است. تشخیص این اصل آموزشی برای مراجعان ما نیز سخت است. به همین ترتیب، اگر به‌دلایلی نتوانید در یک روز خاص ورزش کنید، به این معنی نیست که ناگهان از فرم خارج شده‌اید.

برخی از مراجعان ما از این می‌ترسند که با مدتی ورزش‌نکردن دیگر آن را ادامه ندهند. این همان تفکر همه یا هیچ است که معمولاً در افراد رژیم‌گیرنده دیده می‌شود. یک راه آسان برای اثبات اینکه امروز ورزش‌نکردن به‌معنای ورزش‌نکردن برای همیشه نیست وجود دارد. هر زمان بتوانید به سادگی ورزش را دوباره از سر می‌گیرید. هرچه پس از وقفهٔ یک برنامهٔ ورزشی، حتی اگر چند روز گذشته باشد، زودتر شروع به ورزش دوباره کنید به توانایی خود برای ادامهٔ ورزش اطمینان بیشتری خواهید داشت. بعد از مدتی دیگر مشکل یا نگرانی بزرگی وجود ندارد. علاوه بر این، این دفعه متفاوت است. شما رژیم نمی‌گیرید. بنابراین، ازسرگیری تمرینات بسیار آسان‌تر خواهد بود.

به‌یاد داشته باشید، چند روز یا چند هفته بدون ورزش سلامتی شما را بهبود نمی‌بخشد یا از بین نمی‌برد. دایان مراجعی که پس از یک بیماری جدی، مجبور شد مدتی ورزش نکند. اما دایان برای اولین‌بار می‌دانست که اگرچه هفته‌ها گذشته است، اما مسئلهٔ مهمی نیست. او می‌دانست که در آینده‌ای نزدیک دوباره کفش‌های پیاده‌روی‌اش را می‌پوشد. دایان دلش برای آسودگی خاطر از استرس تنگ شده بود. دلش برای رهایی از دست بچه‌هایش تنگ شده بود. اما او می‌دانست که باید سلامت خود را دوباره به‌دست آورد. ورزش‌نکردن او تبدیل به یک بحران نشد و به بدنش فرصت لازم برای بهبودی داده شد.

گاهـی اوقـات، مراقبت از خود به‌معنـای انتخاب ورزش‌نکردن اسـت. به‌عنـوان مثـال، اگر فقـط چهار سـاعت خوابیده‌اید و ورزش‌کـردن به‌معنای بیدارشـدن در سـاعت پنج صبح اسـت بهتر اسـت آن روز را ورزش نکنید. به‌یاد داشـته باشـید، اسـتراحت مهم اسـت. به همین ترتیب، اگر احسـاس کردید سرماخورده‌اید، یا احساس کوفتگی می‌کنید، یک روز ورزش نکنید. بـه بدنتـان گوش کنید. اسـتراحت به حفظ نشـاط و لـذت ورزش هم کمک می‌کند.

تمرین ذهنی

هم‌زمان بااینکه با تجربه کردن بدن خود سازگار شوید می‌توانید توصیه‌های ورزشی را برای سلامتی تلفیق کنید. این نوع فعالیت بدنی "تمرین ذهن آگاهی " نامیده می‌شود؛ مفهومـی کـه آن را تأییـد کرده‌انـد[1]. تمرین ذهن آگاهـی مبتنی بر عمل اسـت و چهار جزء دارد:

- ارتبـاط و هماهنگـی ذهـن و بـدن را تقویـت می‌کنـد و آن را آشـفته یا نابسـامان نمی‌کند.
- اسـترس روحی و جسـمی را کاهش می‌دهد و به اسـترس منجر نمی‌کند و به آن دامن نمی‌زند.
- لذت و مسرت خالص ایجاد می‌کند و به دلایل بازدارندگی استفاده نمی‌شود.
- برای جوان‌سازی بدن استفاده می‌شود، نه برای ازپای‌درآوردن یا فرسایش بدن.

روی‌آوردن بـه فعالیـت بدنـی با ذهن آگاهی به شـما کمک می‌کند تا بـدن خود را درک کنیـد. وقتـی به احسـاس بدن خـود، قبـل از ورزش، حیـن آن، و بعـد از ورزش، توجه می‌کنیـد، بـه هماهنگـی بـا بدنتان کمـک می‌کند. محـور توجه شـما این اسـت که با احسـاس بدنتان حین ورزش ارتباط برقرار کنید و به نشـانه‌های بدنتان که نشـان‌دهندهٔ خستگی، درد، و زمان توقف ورزش است گوش دهید.

وقتی روی‌آوردن به ورزش برای ایجاد احسـاس خوب باشـد، نه به‌منظور کالری سوزی یا کفاره زیاد غذاخوردن، لذت‌بخش و مداوم می‌شود.

1. Rachel Calogero and Kelly Pedrotty 2007

فصل ۱۵

قاعده ۱۰
سلامتی خود را با میانه‌روی در خوراک محترم بشمرید

غذاهایی را انتخاب کنید که به سلامت و ذائقه شما احترام بگذارند و درعین‌حال احساس خوبی به شما بدهند. به‌یاد داشته باشید که برای سالم‌بودن لازم نیست بی‌نقص غذا بخورید. با یک میان‌وعده، یک وعدهٔ غذایی، یا یک روز غذاخوردن، به‌طور ناگهانی ناسالم یا دچار کمبود مواد مغذی نخواهید شد. آنچه در بلندمدت به‌طور مداوم می‌خورید مهم است. پیشرفت اهمیت دارد، نه بی‌عیب‌بودن.

ما نه از نظر روانی و نه جسمی در مورد غذایمان سالم‌تر نواهیم بود تا زمانی‌که یاد بگیریم بیشتر آن را دوست بداریم نه کمتر... با خاطری جمع، سخاوتمندانه و بدون احساس شرم در این فرآیند، ممکن است مجبور شویم مفهوم «خوردن» را اساساً بازتعریف کنیم.

میشل استیسی، نویسندهٔ کتاب *مصرف شده: چرا آمریکایی‌ها غذا را دوست دارند، از آن متنفرند، یا از آن می‌ترسند*[1]

---

1. Michelle Stacey ,*Consumed: Why Americans Love, Hate, and Fear Food*

«مـن مـدام در ایـن فکر هسـتم که یک روز قرار اسـت وارد اینجا شـوم و شـما بـه مـن بگویید کـه مهمانی غذا تمام شـده اسـت.» ما در مـورد این ترس زیاد می‌شنویم. این ترس یکی از دلایلی است که ما در فرآیند خوردن غریـزی با مراجعـان خیلی دیرتر در مورد تغذیه صحبت می‌کنیم. همچنین، بـه ایـن دلیل هم اسـت که احترام به سـلامتی خـود آخرین قاعـده خوردن غریزی اسـت. شـما به‌سـختی می‌توانید بدون بحث در مورد تغذیه در مورد سـلامتی و مراقبت از خود صحبت کنید. اما تجربه ما نشـان داده اسـت که اگر یک رابطهٔ سالم با غذا وجود نداشته باشد، تحقق‌یافتن تغذیهٔ سالم واقعاً دشـوار اسـت. اگر رژیم‌گیرندهٔ همیشـگی هسـتید یا غرق در نوعی فرهنگ رژیم‌گرفتن شـده باشـید، بهترین قوانین و مقررات در مورد تغذیه همچنان مانند یک رژیم غذایی در نظر گرفته می‌شود..

مـا نمی‌خواهیم ایـن تصور را ایجاد کنیـم که صرفاً به‌دلیـل اینکه تغذیه به‌عنوان آخرین قاعده غذاخوردن غریزی در نظر گرفته شـده اسـت اهمیت نـدارد. مـا مطمئناً برای سـلامتی ارزش قائلیم. هرچند، نگران نباشـید؛ قرار نیسـت که سـفره غذا را از جلوی شـما جمع کنیم نقش تغذیه در پیش‌گیری از بیماری‌های مزمن از سـوی جامعهٔ علمی مشـخص شده است. اما هنوز بسـیاری از عوامـل مهم دیگر بر سـلامت و طـول عمر تأثیـر می‌گذارند که اساسی‌ترند؛ مانند:

- ***ارتباط اجتماعی*** که شامل کیفیت روابط شما، تنهایی، و احساسِ داشتن روابط اجتماعی با افراد زندگی شما می‌شود. ارتباط اجتماعی باعـث کاهش خطر مرگ‌ومیر به هر علـت به علاوه مجموعه‌ای از بیماری‌هـا می‌شـود. برخی از شـما که در مورد این موضوع شـک دارید در نظر بگیرید که: عوامل خطر روانی ـ اجتماعی نسـبت به نشـان‌گرهای التهابی خون عامل خطر قوی‌تری برای بروز بیماری قلبی‌اند. علاوه بر این، طبق مطالعات منتشرشـدهٔ جولیان هولت ـ

لونستاد[1]، از دانشگاه بریگام یانگ، انزوای اجتماعی کشنده‌تر از کشیدن پانزده نخ سیگار در روز است.

- ***عوارض جانبی تجربیات کودکی (ACEs)*** که رویدادهایی بالقوه آسیب‌زا هستند که در دوران کودکی رخ می‌دهند؛ مانند بزرگ‌شدن با خشونت خانگی یا داشتن والدینی با سوءمصرف مواد مخدر. بنابر گزارش مرکز کنترل بیماری(CDC) حداقل پنج مورد از ده علت اصلی مرگ با ACE ارتباط دارد.
- ***عوامل اجتماعی تعیین‌کنندهٔ سلامت*** شرایط اقتصادی و اجتماعی است که بر سلامت افراد تأثیر می‌گذارد؛ ازجملهٔ این عوامل: فقر، نژادپرستی، محل زندگی شما، دسترسی به خدمات سلامت و آب سالم است.

تأکید بیش‌ازحد بر تغذیه باعث بارآوری ملتی از خورندگان «شرمسار» با احساس نیاز به عذرخواهی‌کردن برای خوردن یک وعدهٔ غذایی سنتی عید شکرگزاری یا دسری لذیذ شده است. با درنظرگرفتن این موضوع، مرکز کنترل بیماری تخمین می‌زند که ژن‌ها، زیست، و رفتارهای مرتبط با سلامتی روی‌هم‌رفته حدود ۲۵ درصد در سلامت جمعیت دخیل‌اند.

1. Julianne Holt-Lunstad

نگرانی غذایی

کل فرهنگ ما نیاز به اصلاح نگرش غذایی دارد. برای اینکه نگران غذا باشید، لازم نیست رژیم‌گیرنده‌ای همیشگی باشید. تقریباً هر روز سرخط خبری یا داستان ساختگی جدیدی در مورد یک موضوع مرتبط با تغذیه منتشر می‌شود، از غذاهای کشندهٔ فناوری زیستی گرفته تا مطالعاتی که اعلام می‌کنند مارگارین بهتر از کره نیست (و ممکن است بدتر هم باشد). در بهترین حالت، دوئل این سرخط اخبار شما را گیج می‌کنند و در بدترین حالت به افزایش ترس شما از غذا منتهی می‌شوند. با گروه‌های رانتی که رسانه‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهند این ترس بیش‌تر می‌شود. شرکت‌های غذایی را هم اضافه کنید که به‌سمت هر گروه غذایی که به اهداف اقتصادی آن‌ها کمک می‌کند جهت‌گیری می‌کنند وملتی از مصرف‌کنندگان سردرگم و نگران را پیش رو دارید.

مطالعات تغذیهٔ پزشکی، همان‌طور که در رسانه‌ها گزارش شده است، به‌راحتی این تصور را ایجاد می‌کند که غذا یا شما را می‌کشد یا شما را شفا می‌دهد. این تصور آتش تفکر جادویی در مورد غذا را شعله‌ور می‌کند. جای تعجب نیست که برخی افراد به‌اشتباه معتقدند که نوشیدن مخلوطی از سرکهٔ سیب، عسل و فلفل قرمز هندی باعث سوزاندن چربی می‌شود یا این‌که ترکیب غذایی خاص باعث افزایش سوخت‌وساز می‌شود. این‌طور نیست.

جالب است که مقالات تغذیه‌ای که درباره تبلیغات گمراه‌کنندهٔ محصولات غذایی افشاگری می‌کنند، ناخواسته، ترس بیشتری از غذا ایجاد می‌کنند. پیامی که به مصرف‌کننده می‌رسد این است که نمی‌توانید به شرکت‌های مواد غذایی یا برچسب مواد غذایی اعتماد کنید، شما فریب‌خورده‌اید. اگر نگران چیزهایی هستید که در غذایتان وجود دارد، چگونه می‌توانید از غذا لذت ببرید؟ اگر فکر می‌کنید در اطرافتان یک غذا یا

قرص جادویی برای حل مشکلات شما وجود دارد، پس چرا به‌دنبال پاسخ در درون خود می‌گردید؟ اگر به آنچه در غذایتان است اعتماد ندارید و در اعتماد به نشانه‌های درونی بدنتان برایخوردن مشکل‌دارید، چگونه می‌توانید به تدریج بدون احساس گناه یا ترس سالم چیزی بخورید؟

هم‌زمان با افزایش اضطراب در مورد انتخاب غذا، نوع جدیدی از اختلالات غذاخوردن وجود دارد که در سال‌های اخیر به‌نام ارتورکسیا[1] ظهور کرده است که مشخصه آن وسواس بیمارگونه و سفت‌وسخت در مورد سالم غذا خوردن است. با این‌که این اختلال به‌طور رسمی به‌عنوان تشخیص پزشکی به‌رسمیت شناخته‌نشده است، اما پزشک و نویسنده، دکتر استیون براتمن، در کتاب خود به‌نام *خوره‌های غذای سالم ـ ارتورکسیای عصبی: غلبه بر وسواس سالم غذاخوردن*[2]، به این مشکل توجه کرده است.

موردی جوان از ارتورکسیا. چند سال پیش، کودکی ده‌ساله که از خوردن چربی‌های ترانس وحشت داشت برای مشاورهٔ تغذیه مراجعه کرد. بخشی از درمان او نشستن و خوردن یک کیک خامه‌ای شکلاتی در یکی از جلساتِ مطب بود. آیا می‌توانید تصور کنید یک متخصص تغذیه با مراجعه‌کنندهٔ خود یک کیک خامه‌ای شکلاتی بخورد؟ اما این دختر به فرصتی نیاز داشت تا با مشاهدهٔ متخصص حوزه سلامتی که به خوردن چیز احمقانه‌ای احترام می‌گذارد، رابطهٔ سالم‌تری با غذا ایجاد کند. او کم کم متوجه شد که با خوردن چیزی احمقانه دچار گرفتگی عروق نمی‌شود!

برخلاف باور عوامانه، علم تغذیه وحی منزل نیست. پژوهش فرآیندی آهسته و تکاملی برای جمع‌آوری و اعتبارسنجی داده‌هاست که به طور گسترده نظریه‌های رایج را باطل می‌کند. در اینجا چند نمونهٔ مهم آمده است:

---

1. orthorexia
2. Steven Bratman, *Health Food Junkies-Orthorexia Nervosa: Overcoming the Obsession with Healthful Eating*

- عامل هشتاد تا نود درصد موارد زخم معده باکتری‌ای به‌نام هلیکوباکتر پیلوری است. اما تا زمانی که در سال ۱۹۸۲ این موضوع کشف شود تصور می‌شد که غذا یکی از دلایل اصلی زخم معده بوده و درنتیجه رژیم غذایی بدون نمک و ادویه تجویز می‌شد.
- برای دهه‌ها، چربی‌های اشباع‌نشدهٔ چندگانه[1] عامل «سلامت قلب» اعلام می‌شدند، اما تجزیه‌وتحلیل انتقادی داده‌ها نشان داد که نوع خاصی از چربی‌های اشباع‌نشدهٔ چندگانه ممکن است درواقع خطر بیماری قلبی را افزایش دهد[2].

همین‌طور، شاید باور داشته باشید که خوردن غذاهای لذیذ و چرب به‌طور خودکار منجر به بیماری قلبی می‌شود. یا شاید فکر می‌کنید که برای متناسب بودن باید رژیم غذایی «بی‌نقص» از غذاهای «پاک» و ساده داشته باشید. این‌طور نیست. اگر در ذهنتان باشد که علم تغذیه مرتباً درحال پیشرفت است، گرفتار این باور نخواهید شد که باید مجموعه‌ای بی‌عیب‌ونقص از غذاها را انتخاب کنید. از این‌گذشته، اگر اطلاعات به‌طور مرتب درحال تغییر باشد، هیچ «شیوه بی‌عیب‌ونقصی برای خوردن» وجود ندارد!

قبل از پرداختن به اطلاعات تغذیه‌ای ویژه که ممکن است مورد توجه بعضی و شاید بخشی برای به تعویق انداختن برای دیگران باشد، بیایید نگاهی بیندازیم به آنچه می‌توانیم از فرهنگ‌های دیگر بیاموزیم.

آمریکایی‌ها رتبهٔ اول نگرانی در مورد غذا را دارند

«نگرانی غذایی» به وضعیت سلامت آمریکایی‌ها کمک نکرده است.

1. PUFA
2. Ramsden et al. 2010

درواقع شاید اثر معکوس داشته است. پل روزین، روان‌شناس غذایی، و گروه مطالعاتی او از دانشگاه پنسیلوانیا مطالعه‌ای را بر روی چهار کشور انجام دادند و متوجه شدند که فرانسوی‌ها بیشترین توجه را به لذت از غذا و کمترین توجه را به سلامتی خود دارند[1]. در مقابل، آمریکایی‌ها در هر دو مورد بدترین عملکرد را داشتند: آن‌ها بیشترین نگرانی را در مورد سلامتی و خوردن خود داشتند و از آنچه می‌خوردند عدم رضایتمندی بیشتری داشتند. آمریکایی‌ها بالاترین امتیاز را در نگرانی در مورد «اثرات چاق‌کنندگی» غذا کسب کردند.

روزین بسیار جلوتر از زمان خود بود و به این نتیجه رسید که اثر منفی *نگرانی* و *استرس* در مورد تغذیهٔ سالم ممکن است به‌نسبت غذای مصرف‌شده واقعی اثر عمیق‌تری برای سلامتی داشته باشد. درواقع، به طرز گسترده‌ای پذیرفته شده است که استرس محرک حملهٔ شیمیایی زیستی در بدن ماست که برای سلامتی ما زیان‌آور است[2].

فرانسه و اصل لذت در مورد سلامتی

فرانسوی‌ها امید به زندگی طولانی‌تری دارند، داروی کمتری مصرف می‌کنند، و میزان ابتلا به بیماری‌های قلبی به‌طور قابل‌توجهی در آن‌ها کمتر است. به جدول ٦ نگاه کنید، «شاخص‌های سلامت در فرانسه در مقابل ایالات‌متحده». با این‌که فرانسوی‌ها بر اساس رژیمی غذا می‌خورند که چندان سالم به نظر نمی‌رسد. این پارادوکس سلامتی عموماً به‌عنوان پارادوکس فرانسوی شناخته می‌شود. گفتنی است، فرانسه بالاترین سرانهٔ مصرف چربی لبنیات (خامه، کره، و پنیر) را در میان کشورهای صنعتی دارد[3].

اینکه فرانسوی‌ها اختلالات غذایی کمتری دارند و به‌اندازهٔ آمریکایی‌ها درگیر رژیم‌گرفتن نیستند کمتر توجه همگان را جلب کرده است، اما به همان

1. Paul Rozin 1999
2. McEwen 2008
3. Guyenet 2008

اندازه مهم است. با وجود این واقعیت، در سال ۲۰۱۰، *نیویورک تایمز* گزارش داد که جنی کریگ قصد دارد مراکز رژیم‌درمانی در فرانسه افتتاح کند. باورکردنی نیست که فرانس، مدیرعامل جنی کریگ، معتقد است که آمریکایی‌ها برای کاهش وزن اعتبار دارند! ما امیدواریم که بیزاری شدید فرانسوی‌ها از غذاهای آمریکایی مردم فرانسه را از رفتن در مسیر رژیم‌گرفتن محافظت کند.

اگرچه گمان می‌رود که مصرف نوشیدنی و خوردن تکه‌های کوچک‌تر غذا ممکن است پارادوکس فرانسوی‌ها را توضیح دهد، اما ما معتقدیم که این موضوع می‌تواند به‌دلیل رابطه‌ای باشد که فرانسوی‌ها با غذا دارند. فرانسوی‌ها نگرش مثبت‌تری نسبت به خوردن دارند. غذا به‌عنوان یکی از لذت‌های زندگی تلقی می‌شود، نه به‌عنوان سم. غذا چندش آور نیست. درعوض، چیزی است که باید ستایش شود. شاید به همین دلیل است که مراجعان ما که به فرانسه سفرکرده‌اند تعریف می‌کنند که حتی قبل از به‌کارگیری فرآیند غذاخوردن غریزی بدون نگرانی از تجربهٔ غذاخوردن و جشن غذاخوردن خود لذت برده‌اند.

فرانسوی‌ها به کیفیت‌های حسی غذا توجه بیشتری می‌کنند، به طور معنی‌داری مدت‌زمان طولانی‌تری غذا می‌خورند، درحالی‌که کمتر غذا می‌خورند، بنابراین تجربهٔ غذایی رضایت‌بخش‌تری به‌وجود می‌آورند. حتی زمانی‌که فرانسوی‌ها فست‌فود می‌خورند، در مقایسه با سرعت غذاخوردن آمریکایی‌ها، زمان بیشتری را صرف غذا می‌کنند[1]. آن‌ها، همچنین، از سنین کم لذت‌بردن از طعم غذا را پرورش می‌دهند. به‌عنوان مثال، مراکز عمومی مراقبت از کودکان در پاریس سه وعده غذایی در روز را برای نوزادان فراهم می‌کند. آیا می‌توانید تصور کنید یک کودک نوپای آمریکایی کنار گوشت برهٔ آب‌پز که با گل‌کلم سرو می‌شود نشسته و از هر لقمه‌ای لذت می‌برد؟ این غذایی معمولی برای کودکان نوپای فرانسوی است و در روزی که رادیوی

1. Rzin et al. 2003

عمومی ملی با متخصص تغذیه مسئول ۲۷۰ مهدکودک عمومی در پاریس مصاحبه کرد با شادی آن غذا را خوردند[1].

جالب اینجاست که مطالعات نشان داده است که شیوه‌های پزشکی پزشکان فرانسوی در مقابل آمریکایی‌ها نشان‌دهندهٔ فرهنگ آن‌هاست. درنتیجه، پزشکان آمریکایی داروی بیشتری را تجویز می‌کنند، درحالی‌که پزشکان فرانسوی تمایل دارند استراحت، تعطیلات، یا استفاده از چشمه آبگرم را پیشنهاد کنند[2].

جدول ٦. شاخص‌های سلامت در فرانسه در مقابل ایالات‌متحده

	آمریکا	فرانسه
a امید به زندگی (به نزدیک‌ترین سال گرد شده است)	۷۸ سال	۸۱ سال
a دلارهای (معادل دلار ایالات‌متحده) هزینه‌شده برای سرانهٔ دارو	۸۹۷ دلار	٦٠٧ دلار
b میزان مرگ‌ومیر ناشی از بیماری قلبی (به‌ازای هر صد هزار نفر) زنان مردان	 ۷۹ ۱۴۵	 ۲۱ ۵۴
c شیوع رژیم‌گرفتن (٪ از کل جمعیت)	٪۲٦	٪۱٦
d استفاده از غذاها و نوشیدنی‌های سبک (٪ از کل جمعیت)	٪۷٦	٪۴۸
d مصرف محصولات کم‌چرب (٪ از کل جمعیت)	٪٦۸	٪۳۹
e مدت زمان غذاخوردن در مک‌دونالد به دقیقه	۱۴ دقیقه	۲۲ دقیقه

1. Beardsley 2009
2. Rozin 1999

آنچه ما می‌توانیم از داده های استثنایی تغذیه‌ای بیاموزیم

به‌رغم همهٔ چیزهایی که در حال حاضر در مورد تغذیه می‌دانیم، نمونه‌هایی وجود دارد که حتی خوردن «ناسالم‌ترین» غذا تأثیر منفی بر سلامت افراد ندارد.

اثر روزتو[1] یافته قابل‌توجهی از استوارت ولف[2]، شیوع بسیار کم بیماری قلبی و مرگ‌ومیر ناشی از حملات قلبی را در سه نسل از جامعه‌ای کوچک از مهاجران ایتالیایی که در روزتو پنسیلوانیا زندگی می‌کنند را نشان می‌دهد[3]. حتی شگفت‌انگیزتر آن بود که این رژیم غذایی نیست که از سلامت قلب آن‌ها محافظت می‌کند. برعکس، ساکنان روزتو از غذاها و شیوه آشپزی غربی با نادیده گرفتن پخت و پز ایتالیایی مدیترانه‌ای خود استفاده می‌کردند. به‌عنوان مثال، ساکنین روزتو:

- از روغن‌زیتون اجتناب می‌کردند و به‌جای آن از گوشت قرمز به‌عنوان چربی اصلی برای پخت‌وپز استفاده می‌کردند.
- نان خود را به‌جای روغن‌زیتون در آبگوشت تیلیت می‌کردند.
- ژامبون ایتالیایی همراه با لایهٔ چربی دوونیم‌سانتی‌متری آن را می‌خوردند.

مشخص شد که محافظ متمایز سلامتی قلب و طول عمر آن‌ها انسجام اجتماعی و حمایت اجتماعی است. این کشف متناقض به‌عنوان اثر روزتو شناخته شد و سبب شد مالکوم گلدول، کتاب پرفروش خود به‌نام *نخبه‌ها چگونه نخبه شدند*[4] را بنویسد. بار دیگر، همانند فرانسوی‌ها، تجربیات عاطفی مثبت به‌نسبت اینکه مردم واقعاً چه غذاهایی می‌خورند توانست تأثیر بیشتری بر سلامتی داشته باشد.

---

1. The Roseto Effect
2. Stewart Wolf
3. Stout et al. 1964; Wolf et al. 1994; Egolf et al. 1992
4. *Malcom Gladwell ,Outliers*

شناگر المپیک: پسر پوستر رژیم «غذاهای ناسالم»

مایکل فلپس[1]، شناگر قهرمان، فقط بابت شکستن رکورد بی‌نظیر هشت مدال طلا در المپیک ۲۰۰۸ تیتر خبرهای جهانی نشد. کیفیت انتخاب‌های غذایی او نیز توجه رسانه‌ها را شدیداً به خود جلب کرد. به‌عنوان مثال، وعده‌های غذایی معمولی فلپس شامل غذاهای زیر بود:

- **صبحانه:** ساندویچ نیمرو با پنیر، پیاز سرخ‌شده و سس مایونز.
- **ناهار:** ۴۵۰ گرم ماکارونی غنی‌شده. ساندویچ بزرگ ژامبون و پنیر، با سس مایونز، با نان سفید.
- **شام:** یک پیتزای کامل و ۴۵۰ گرم ماکارونی.

و اگرچه دریافت کالری زیاد او (دوازده هزار کالری) برای متخصصان تغذیهٔ ورزشی تعجب‌آور نبود، اما کیفیت رژیم فلپس موردانتقاد قرار گرفت.

یک عکس دوصفحه‌ای از فلپس با مایوی شنای المپیک، درحالی‌که با غذاهایی که معمولاً می‌خورد احاطه شده است، در مجلهٔ *مردم*[2] منتشر شده است که فقط یک عکس است. این‌طور به‌نظر می‌رسد که فلپس یک مدل تبلیغاتی برای خوردن غذاهایی است که از نظر تغذیه‌ای بحث‌برانگیزند. این ابزار کمک‌آموزشی دیداری به بسیاری از مراجعان ما کمک کرده است. وقتی مراجعان می‌بینند این عکس منتشر شده و آن را به‌دقت بررسی می‌کنند، مورد پرسش قرار می‌گیرند که: «اگر غذاهایی که برخی افراد آن را غذای ناسالم می‌نامند می‌تواند به‌طور خودکار باعث ناسالم‌شدن فردی شود، چرا فلپس توانست با خوردن چنین غذاهایی عملکرد به این خوبی داشته باشد؟» نکتهٔ این مثال ازبین‌بردن قدرت تأثیرگذاری این باور عمومی است که خوردن غذایی مشخص به‌طور خودکار شما را از سلامت و متناسب بودن دور می‌کند ـ این که غذا یا خوب است یا بد. به‌نظر می‌رسد

1. Michael Phelps
2. *People*

ترس متداولی وجود دارد که «من یک لقمه با ___ فاصله دارم» (حملهٔ قلبی، ابتلا به سرطان، و غیره). یک لقمه غذا، یک وعدهٔ غذایی، یا یک روز غذاخوردن باعث سلامت یا تناسب‌اندام شما نمی‌شود، مگر اینکه آلرژی غذایی کشنده یا شرایط پزشکی مانند بیماری سلیاک داشته باشید. فلپس نمونهٔ خوبی برای این موضوع است.

پل روزین[1]، روان‌شناس غذایی، معتقد است که مطالعات انتشاریافته در رسانه‌ها عاملی مؤثر و کلیدی در مقابل باور غذای خوب / غذای بد است. این مطالعات با آموزش مفاهیم اساسی احتمالات، خطرپذیری و منافع، و تفاوت بین علت و همبستگی همراه نبوده است. مصرف‌کنندهٔ معمولی، به‌ویژه وقتی‌که اثرات مضر خوردن یک غذای خاص اعلام می‌شود، این یافته‌ها را به‌عنوان حقایق در نظر می‌گیرد. مردم تمایل دارند برای ازبین‌بردن تردید در مورد هر لقمه غذا یک باور جزئی‌نگرانه داشته باشند که غذا یا خوب است یا بد. روزین می‌گوید این نوع باور هدفی را ایجاد می‌کند که به‌شدت ناسالم و بی‌نهایت دست‌نیافتنی است.

1. Paul Rozin

در مورد تغذیه بر اساس اعداد چطور؟

در نظر بگیرید که حدوداً دو دهه است که به‌دلیل قانون برچسب‌گذاری و آموزش تغذیه در سال ۱۹۹۰ تقریباً روی هر برچسب غذایی اطلاعات تغذیه وجود دارد. اما این کار باعث ایجاد وسواس فرهنگی نسبت به غذا و بدن شده است. جای تعجب نیست که اختلالات خوردن با افزایش رو به رشد ارتورکسیا و نامنظم خوردن دو برابر شده است. امروزه به‌لطف اینترنت و برنامه‌های تلفن هوشمند اطلاعات تغذیه‌ای بیشتری نیز دردسترس است.

«تغذیه‌گرایی»، مفهومی که دکتر گیورگی اسکرینیس ابداع کرده است، توضیح می‌دهد که چگونه تمرکز بیش‌ازحد ساده انگارانه بر مواد مغذی موجود در غذا *طرز فکر ما را در مورد غذا، نحوهٔ نگرش ما را در مورد تجربیات بدنمان، و چگونگی درک ما را از رابطهٔ بین غذا و بدنمان تضعیف می‌کند*[1].

به‌نظر می‌رسد تغذیه‌گرایی ریشه در یک اشتباه تاریخی دارد. در طول جنگ جهانی دوم، دولت ایالات‌متحده دو کمیته را تشکیل داد تا به‌طور مشترک به بررسی عواقب کمبود مواد غذایی کمک کنند و درعین‌حال تلاش کنند از کفایت تغذیهٔ آمریکایی‌ها اطمینان حاصل کنند. مارگارت مید[2]، انسان‌شناس، رهبری یکی از آن کمیته‌ها، کمیته عادات غذایی، را بر عهده داشت.

وقتی جنگ تمام شد، دولت کمیتهٔ مید را پایان داد (این همان اشتباه است)، درحالی‌که همتای آن، هیئت غذا و تغذیه، باقی ماند که هنوز هم ادامه دارد. دانشمندان علوم تغذیه در آن هیئت موظف به تعریف و به‌روزرسانی دستورالعمل‌های سیاست غذایی و تغذیه‌اند، اما فاقد تخصص اجتماعی و روان‌شناختی در مورد غذاخوردن هستند که کمیتهٔ عادات غذایی ارائه کرده بود. ما نمی‌توانیم کمک کنیم اما تعجب می‌کنیم که شاید فقدان

1. Gyorgy Scrins 2008
2. Margaret Mead

ایـن مهرهٔ حیاتی به افزایش تغذیه‌گرایی، سـلامت‌گرایی و برچسـب زدن در مورد وزن که امروزه درحال افزایش است منتهی شده است.

متأسـفانه، در بسـیاری از سیاسـت‌های دولت در مورد سـلامت شاهد تغذیه‌گرایی و تداوم برچسـب زنی در مورد وزن هسـتیم. دسـتورالعمل‌های رژیمـی ۲۰۱۵ـ۲۰۲۰ بـرای آمریکایی‌ها که با تأکید بـر کالری و وزن بدن تنظیم شده است بهترین مثال است.

در نهایـت، ایدئولـوژی تغذیه‌گرایـی فقط بـه افزایش زیـاد اضطراب در خریـد مـواد غذایی و انتخاب غذا منتهی شـده اسـت. تجربه ما نشـان داده اسـت کـه هرچه فردی بیشـتر روی اعـداد تمرکز کند، در رونـد درک بدنش اختلال بیشتری ایجاد می‌شود.

سالم غذاخوردن باید از نظر جسمی و روانی احساس خوبی ایجاد کند تا در نهایت به تجربه‌ای رضایت‌بخش منتهی شـود. اما به‌دلیل ترس غذایی و انزجـار از چاقـی که کشـور را فرا گرفته اسـت درک این احسـاس فراموش شـده است. میشل استیسی، نویسـندهٔ کتاب *مصرف شده: چرا آمریکایی‌ها غـذا را دوسـت دارند، از آن متنفرنـد، یا از آن می‌ترسـند*، نتیجه می‌گیرد که آمریکایی‌هـا بایـد نگرش غذایی خـود را بـه لذت‌گرایی روشـنفکرانه تغییر دهند: تعادل بین اطلاعات و لذت، پوشش علمی برای گزینه‌ها. ما این‌گونه به تغذیه و غذا می‌پردازیم.

آشتی با تغذیه: دستیابی به‌سلامتی اصیل

منتقـدان ابراز نگرانی می‌کنند که تشـویق مردم به خـوردن آنچه می‌خواهند آن‌ها را به‌سـمت بی‌خیالی در غذاخوردن و درنتیجه تغذیهٔ نامناسـب سـوق دهد. باور زیربنایی این اسـت که نظارت شـخصی برای تحت کنترل داشتن اشتها ضروری است. تصور می‌شود که، بدون داشتن چنین حواس جمعی، ؛آدم‌هـا انتخاب‌هـای ضعیفـی از نظـر تغذیـه‌ای خواهنـد داشـت، ازجمله این‌که بیش‌ازحد غذا خواهند خورد. درعوض، مطالعات نشـان می‌دهند که غذاخـوردن غریزی به بهبود مصرف مواد مغذی، خوردن غذاهای متنوع‌تر، و کاهش علائم اختلالات غذاخوردن منجر می‌شود .

سـالم غذاخوردن احسـاس خوبی دارد. وقتی روکـش گناه و اخلاق از خوردن برداشـته شـود، به شـما ایـن امکان داده می‌شـود که احساسـات جسـمانی را کـه از غذاخوردن ایجاد می‌شـود واقعاً حس کنید. بسـیاری از مراجعـان مـا ناآگاهانـه از تجربـهٔ غذاخوردن خود حـس روان تنـی از گناه دارنـد. ایـن حالت زمانـی اتفاق می‌افتد کـه همزمان با برآمـدن حس گناه، حـس ناخوشـایند جسـمی از خوردن بدون فهمیدن حـس و حال واقعی آن جاری می‌شـود. این وضعیـت تبدیل به اتحادی در هم تنیده از احساسـات ناخوشـایند گناه و رنج جسـمی ناشی از غذاخوردن می‌شود که در تجربه‌ای جسـمانی بـه هـم می‌پیوندند. درواقـع، وقتی می‌دانیـد که هر غـذا یا وعدهٔ غذایی را که می‌خواهید می‌توانید بدون احسـاس گناه بخورید، چرا انتخاب می‌کنید که از نظر جسمی رنج بکشید؟

این یکی از داسـتان‌های موردعلاقهٔ من (اولین تریبول) اسـت که نشـان می‌دهـد چگونـه سـالم غذاخوردن احسـاس خوبـی دارد: پسـرم در دوران سرکشی نوجوانی‌اش بود و یک روز کامل را در شهربازی گذرانده بود. وقتی بـه خانـه آمد، باعجله وارد آشـپزخانه شـد و گفت: «مامان، مـن امروز هله هوله خوردم، برای شام غذایی بیش از حد سالم برای من درست می‌کنی؟»

او پسری نبود که بخواهد مادرش را راضی کند (یا خودشیرینی کند). او به سلامتی هم توجه نداشت. او فقط می‌دانست که سالم غذاخوردن چه احساسی دارد و به‌دنبال تجربه آن حس در وعدهٔ غذایی بعدی خود بود.

تغذیهٔ سالم چیست؟ ما تغذیهٔ سالم را به‌عنوان خوردن متعادل غذاهای سالم و داشتن رابطهٔ سالم با غذا تعریف می‌کنیم. البته بین خوردن یک سیب و یک برش پای سیب تفاوت تغذیه‌ای وجود دارد. داشتن رابطهٔ سالم با غذا به این معنی است که شما بر اساس انتخاب‌های غذایی خود از نظر اخلاقی والاتر یا بی‌ارزش‌تر نیستید. این بدان معناست که هر دو غذا دارای برابری احساسی‌اند. انتخاب غذا بازتابی از شخصیت شما نیست. در سراسر کتاب، ما بر بخش رابطهٔ سالم تمرکز کرده‌ایم؛ چون شکاف بزرگی در خوردن آمریکایی‌ها وجود دارد که این نگرانی مهم را نادیده می‌گیرد.

غذاخوردن غریزی فرآیند هماهنگی پویای ذهن، بدن و غذای شماست. اکثر اصول غذاخوردن غریزی (۱ تا ۸) وابسته به هماهنگی با دنیای درونی شماست که از عملکرد درونی ذهن و بدن شما نشئت می‌گیرد. دنیای درونی شامل افکار، احساسات، باورها، و احساسات جسمانی شما می‌شود که از درون بدن شما (مانند نشانه‌های گرسنگی و سیری) برمی‌خیزد.

رسیدن به «سلامت اصیل» فرآیند یکپارچه‌سازی پویای دنیای درونی شما و دنیای بیرونی دستورالعمل‌های سلامت است که شامل ورزش و تغذیه می‌شود. در نهایت، شما تصمیم می‌گیرید که آیا برای رسیدن به «سلامت اصیل» می‌خواهید دنیای بیرونی یا بخشی از دنیای بیرونی را با آن ادغام کنید یا خیر. دنیای بیرونی شامل سیاست‌های سلامت است (معمولاً توافق نظر متخصصان، بر اساس مجموعه‌ای از مطالعات است که اغلب تشخیص غلطی به همره دارد). دنیای بیرونی، همچنین، می‌تواند شامل اولویت‌های فلسفی مانند تمایل به خوردن غذاهای محلی با انتشار کربن پایین باشد. اگر واقعاً با درون خود هماهنگید، می‌توانید یک ارزش

بیرونـی را با آن یکپارچه کنید و درعین‌حال به گرسـنگی، سـیری، رضایت، و غیـره توجـه کنیـد. بااین‌حال، اگـر خیلـی زود وارد این حوزه شـوید، این خطر وجود دارد که طرز فکر جدید تبدیل به مجموعهٔ قوانین سفت‌وسخت دیگری شود.



غذاخـوردن غریزی: یکپارچه‌سـازی پویـا بین هماهنگی درونـی و ارزش‌های سلامت بیرونی برای دستیابی به سلامتی اصیل

مبانی خرد غذایی

بدون شک، شما سال‌ها در مورد مزیت‌های تغذیه‌ای تنوع داشتن، میانه‌روی و توازن شـنیده‌اید. دلیلی وجود دارد که این شعارها در مورد تغذیه برای چندین دهه تکرار شـده‌اند: آن‌ها کار می‌کنند! این کار یکی از بهترین شیوه‌هاسـت تا از شـما در مقابل اشتباه در مورد سالم خوردن محافظت کند. «انواع مختلفی غـذا بخور» مانند «یک جفت کفش مناسـب بپوش» توصیه‌ای عملی اسـت اما به‌راحتی نادیده گرفته می‌شـود. پژوهشـی که به بررسـی تنوع رژیم غذایی می‌پردازد باعث شده است که تنوع غذایی در کانون توجه سلامت قرار گیرد. بر

اساس پژوهشی که در *مجلهٔ آمریکایی تغذیهٔ بالینی*[1] منتشر شده است، خوردن غذایی از دو گروه یا کمتر مواد غذایی در بزرگسالان منجر ب خطر مرگ‌ومیر بیشتر از حد معمول در پنجاه درصد مردان و چهل درصد زنان می‌شود. اما هر چند وقت یک بار یک وعدهٔ غذایی را روزهای متوالی می‌خورید؟ آخرین دفعه‌ای که یک غلات جدید امتحان کردید یا نوع نانی را که می‌خورید تغییر دادید چه زمانی بود؟

در دنیای رژیم‌گرفتن و شمارش مواد مغذی شاید حذف غذاها در وعده‌های غذایی به‌جای متوازن‌کردن آن‌ها آسان‌تر و مطمئن‌تر به‌نظر برسد. یا شاید آنقدر ترسیده‌اید که نمی‌توانید مقدار مناسبی از برخی غذاها را بخورید و کلاً از خوردن آن‌ها اجتناب می‌کنید. اما این کار شما را به کجا رسانده است؟ در اینجا اصول تغذیه‌ای میانه‌روی و توازن می‌تواند به شما کمک کند. اولاً میانه‌روی به‌معنای حذف نیست. اگر یک گروه کامل از غذاها را حذف کنید، دریافت مواد مغذی موردنیاز بدن سخت‌تر می‌شود. میانه‌روی صرفاً خوردن مقدار مختلفی غذا بدون افراط یا تفریط است. همچنین میانه‌روی، میانگینی در طول زمان است. متأسفانه، ما شاهد بوده‌ایم که فرهنگ فریبندهٔ رژیم‌گرفتن از این اصطلاح برای وادارکردن مردم به خوردن غذای کمتر استفاده می‌کند!

ثانیاً، توازن مدنظر در یک دورهٔ زمانی به‌دست آید و لازم نیست در هر وعدهٔ غذایی وجود داشته باشد. بدن شما کارت نمی‌زند. بیشتر توصیه‌های تغذیه‌ای به‌صورت میانگینی در طول زمان در نظر گرفته شده‌اند، نه برای یک وعدهٔ غذایی یا یک روز و دلیل خوبی هم برای این امر وجود دارد. اگر در یک روز به‌اندازهٔ کافی غذا نخورید، به‌طور ناگهانی دچار کمبود مواد مغذی نخواهید شد. به همین ترتیب، با یک وعدهٔ غذایی یا حتی یک روز غذاخوردن سلامتی خود را به‌دست نمی‌آورید یا از دست نمی‌دهید. این ثبات در طول زمان است که اهمیت دارد. بدن ما فوق‌العاده سازگار است. در اینجا چند نمونه آمده است:

1. *American Journal of Clinical Nutrition*

- اگر مقدار کمی آهن یا کلسیم بخورید، بدن شروع به جذب بیشتر آن می‌کند.
- اگر بیش‌ازحد ویتامین C مصرف کنید، بدن شروع به دفع بیشتر آن می‌کند.
- اگر خیلی کم غذا بخورید، بدن نیاز خود به کالری را کاهش می‌دهد.

ما می‌خواهیم یک اصل دیگر را پیشنهاد کنیم: پیشرفت کردن، نه کمال. برای سالم‌بودن لازم نیست بی‌عیب‌ونقص غذا بخورید. این پیشرفت در داشتن چهارچوب فکری انعطاف‌پذیر است. اگرچه صرف‌نظر از انتخاب غذایی شما، همهٔ غذاها می‌توانند رضایت شما را فراهم کنند.

در موضوعات تغذیه، طعم، کمیت و کیفیت را در نظر بگیرید

طعم: مغذی خوردن بی‌شک مربوط به کمبود غذایی نیست، اگرچه بسیاری از آمریکایی‌ها از این موضوع می‌ترسند. مشکل این است که تغذیهٔ سالم برای بسیاری از افراد زیر سایه تجربیات غذایی تأسف‌باری قرار گرفته است. چند بار شنیده‌اید که مثلاً «به آن عادت می‌کنید» که واقعاً به این معنی است که طعم غذا آنقدر بد است که باید خودتان را برای دوست‌داشتن آن عادت دهید! یا در دوران کودکی چند بار به شما گفته شده است: «سبزی‌ها را بخور، بعد می‌توانی دسر بخوری» که درواقع به این معنی است که خوردن سبزی‌ها آنقدر سخت است که برای قورت‌دادن آن مستحق پاداش هستید. یا شاید تجربه کرده‌اید:

- «غذاهای سالم جدید» بی‌ارزش ـ از شرکت‌های مواد غذایی که تقلا می‌کنند تا آخرین مد تغذیه ـ از بدون چربی گرفته تا بدون گلوتن ـ را تبدیل به پول درآوردن کنند. موزارلای بدون چربی لاستیکی و پنیر خامه‌ای که شبیه بتونه است به‌سختی باعث رغبت برای سالم غذاخوردن می‌شوند.

- تظاهر کردن ـ شرایطی است که چشمان خود را می‌بندید (و حس چشایی را غیرفعال می‌کنید) و وانمود می‌کنید که چیزی که می‌خورید جایگزینی عالی برای چیزی است که واقعاً دوست دارید بخورید. به‌عنوان مثال، چند تکه یخ را در مخلوط‌کن با شکلات داغ رژیمی مخلوط کنید و آن را به‌سختی میلک‌شیک بنامید! یا سس سیب را با خرده‌های کراکر گراهام تزئین کنید و وانمود کنید که پای سیب است. احتمالاً جیمز بیرد[1] در قبرش می‌لرزد!

ترکیبی از بی‌رحمی‌ها در مورد طعم مواد غذایی به نامِ تغذیهٔ سالم، همراه با ترس نوظهور از غذا در ایالات‌متحده، جولیا چایلد[2] را بر آن داشت تا در اواخر دههٔ ۱۹۸۰ وارد عمل شود. او از طریق مؤسسهٔ آمریکایی نوشیدنی و غذا(AIWF) سردمدار پروژه‌ای انقلابی به‌نام «چیدن دوباره میز آمریکایی: ایجاد اتحاد جدید طعم و سلامت»[3] شد. این سرمایه‌گذاری مخاطره آمیز، رهبران فکری هر دو جهان آشپزی (طعم) و جامعهٔ سلامت را با هم متحد کرد تا آمریکایی‌ها را بدون اینکه مجبور به کنارگذاشتن لذت غذا سفره‌شان شوند به‌سمت تغذیهٔ سالم‌تر سوق دهد. من (اولین تریبول) خوش‌شانس بودم که در اوایل کارم در این کارگروه قرار گرفتم که تأثیر زیادی بر نحوهٔ کارم داشت.

کارگروه جولیا دو نتیجه‌گیری کلیدی داشت:

۱. رویکردهای منفی و محدودکننده برایی خوردن مؤثر نیست.
۲. مردم باید به‌سمت یک رژیم غذایی سالم راهبری شوند که بتوانند *بدون احساس گناه* با آن زندگی کنند. (حروف کج نشانه تأکید ماست.)

در نهایت، پیام کلیدی کارگروه این بود: «در موضوعات مربوط به طعم، تغذیه را در نظر بگیرید و در موضوعات مربوط به تغذیه، طعم را در نظر بگیرید». اگر هوادار غذا می‌تواند تغذیه را بدون به خطر انداختن سلیقه

---

۱. James Beard؛ سرآشپز آمریکایی و نویسندهٔ کتاب آشپزی.ـ م.

2. Julia Child

3. “Resetting the American Table: Creating a New Alliance of Taste and Health”

خوراک‌شناسی خود در نظر بگیرد، شما هم می‌توانید! ما این رویکرد را تغذیهٔ خوشایند می‌نامیم. طعم مهم است، اما سلامتی بدون احساس گناه هم اهمیت دارد.

دغدغه‌های مقداری: نه خیلی زیاد ـ نه خیلی کم

کنترل اندازهٔ وعده غذایی برای خورندگان غریزی مشکلی نیست. بسیاری از سیاست‌گذاران سلامت عمومی معتقدند که اغراق در اندازهٔ غذا مشکل‌ساز است. اما اگر مردم واقعاً با نشانه‌های گرسنگی، سیری، و رضایت‌مندی خود هماهنگ بودند، این‌که استیک نه‌کیلویی یا یک گالن بستنی برای آن‌ها سرو می‌شد برایشان فرقی نمی‌کرد. فقط مقدار زیادی غذا باقی می‌ماند؛ چون خورندگان غریزی زمانی‌که سیر شوند به‌راحتی از غذاخوردن دست می‌کشند.

اذعان می‌کنیم که اگر در زمان غذاخوردن حواستان پرت است، سابقهٔ ناامنی غذایی دارید، یا تازه درحال بهبودی از فرهنگ رژیم‌گرفتن هستید، نادیده‌گرفتن سیری آسان است. غذاخوردن بدون حواس‌پرتی به‌ویژه برای خورندگان غریزی جدید اهمیت دارد. اما البته، نیازی نیست که این کار بی‌عیب‌ونقص انجام شود. شما فقط می‌توانید تعیین کنید که در این فرآیند کجا قرار دارید.

به‌اندازهٔ کافی غذا بخورید، نه خیلی کم. واضح است که باید غذا بخورید. به‌یاد داشته باشید که برای روشن‌کردن آتش سوخت‌وساز بدن خود، علاوه بر آتش‌زنه، به چوب نیاز دارید. برای بسیاری از مراجعان ما، این موضوع به‌معنای خوردن بیشتر برخی از غذاها، به‌ویژه کربوهیدرات‌ها، به‌نسبت آنچه عادت داشته‌اند است. ممکن است با خود فکر کنید: «بیشتر غذاخوردن را فراموش کن، من فقط ورزش می‌کنم.» اما همان‌طور که در فصل ۱۴ توضیح دادیم، ورزش، حتی در مورد ورزش‌کاران، مانع از آسیب سوخت‌وساز ناشی از کم‌خوری نمی‌شود. در یک پژوهش کوچک،

دانشمندان دانشگاه بریتیش کلمبیا در کانادا، چهارده پاروزن مسابقات زنان را موردبررسی قراردادند. نیمی از آن‌ها افرادی با اُفت و خیز وزن ـ کلمهٔ دیگری برای رژیم‌گیرنده ـ بودند. در طول این پژوهش، افرادی که اُفت و خیز وزنی (معروف به رژیم گیرنده) در طول چهار هفتهٔ منتهی به مسابقات قهرمانی کشور وزن کم کردند. درنتیجه، میزان سوخت‌وساز آن‌ها حدود هفت درصد کاهش یافت. آن‌ها، همچنین، بیش از ۲/۷ کیلوگرم از تودهٔ بدنی بدون چربی (عمدتاً ماهیچهٔ) خود را از دست دادند. در این پژوهش خاص، قایق‌رانان خوش‌شانس بودند و زمانی‌که کم کم غذاخوردنشان را بیشتر کردند توانستند میزان سوخت‌وساز قبلی خود را بازگردانند. اگر ورزش‌کاران می‌توانند ماهیچه‌های گران‌بهای خود را در اثر کم‌خوری از دست بدهند، چرا شما متفاوت باشید؟ به‌یاد داشته باشید، هرچه عضلهٔ بیشتری داشته باشید، میزان سوخت‌وساز شما بالاتر خواهد بود. این موضوع یکی از دلایلی است که مردان نسبت به زنان به انرژی بیشتری نیاز دارند. آن‌ها به‌طور طبیعی عضلات بیشتری دارند.

چگونه با غذادادن به بدن خود آشتی کنید؟ این موضوع چشم‌اندازی ترسناک برای اکثر مراجعان ماست. برای کمک به غلبه بر این ترس، مدام به خود یادآوری کنید که با تغذیهٔ بدن خود، برای سوخت‌وساز بدن خود سوخت تأمین می‌کنید که به شما امکان می‌دهد تا غذای بیشتری را به‌همراه تمام مواد مغذی که آن غذا فراهم می‌کند بخورید. این بازی برد ـ برد است!

دغدغه کیفیت

برخی از افراد مشتاق‌اند تا توصیه‌های جامعهٔ تغذیه در قلمرو غذا را برای کمک به‌سلامت مطلوب خود بشنوند. بنابراین، ما پیشنهادهایی را ارائه خواهیم داد. لطفاً حتماً آنچه را که برای شما مناسب است از بخش‌های زیر استخراج کنید و اگر حس کردید این اطلاعات سبب ناراحتی می‌شود

به هرگونه احساس گناهی که ایجاد می‌شود توجه نکنید. درواقع، اگر حین خواندن این بخش فهمیدید که برآشفته شده‌اید بهتر است از این فصل صرف‌نظر کنید تا زمانی که واقعاً احساس آمادگی داشته باشید. واقعاً اشکالی ندارد! یادتان باشد، ما زیرآب کار شما را نمی‌زنیم و ناگهان به شما نمی‌گوییم که فکر می‌کنیم باید چه چیزی بخورید. ما فقط اطلاعاتی را برای کسانی که مایل‌اند در مورد تغذیه بیشتر بدانند ارائه می‌دهیم.

به‌اندازهٔ کافی میوه و سبزیجات بخورید. افرادی که مقدار بیشتری میوه و سبزی‌ها می‌خورند خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن، به‌ویژه سرطان، را کاهش می‌دهند. تقریباً در هر پژوهشی که روی مواد غذایی گیاهی و افراد انجام شده است (بیش از دویست پژوهش تا به امروز)، مصرف غذاهای گیاهی منجر به کاهش خطر ابتلا به سرطان شده است. این غذاها مملو از آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبرند که فواید بسیاری برای سلامتی دارند. مطالعات بسیاری وجود دارد که نشان می‌دهد میوه‌ها و سبزی‌ها دارای فاکتورهای غذایی خاصی به‌نام فیتوکمیکال‌ها هستند که فواید سلامتی بیشتری دارند.صدها و شاید حتی هزاران ماده شیمیایی گیاهی وجود دارد. مطالعات فقط به‌طور سطحی فواید سلامتی آن‌ها را نشان می‌دهد. این یکی از دلایلی است که چرا نمی‌توانیم به دریافت تمام مواد مغذی خود از یک بطری تکیه کنیم. شما نمی‌توانید ترکیباتی را بسازید که هنوز شناسایی نشده‌اند و آن‌ها را در مکملی غذایی قرار دهید!

یکی از مشکلاتی که در مراجعان رژیم‌گیرندهٔ همیشگی خود دیده‌ایم این است که آن‌ها «سبزی زده» شده‌اند. به‌عنوان مثال، تقریباً در هر رژیم غذایی چوب کرفس و هویج به‌عنوان میان‌وعدهٔ انتخابی مطمئن و موردتأیید تجویز می‌شود. اگر شما این‌گونه‌اید، از خود بپرسید که چگونه می‌توانید سبزی‌ها (و میوه‌ها) را به‌شیوه‌ای که خوشایند باشد و اثری از رژیم کاهش وزن نداشته باشند، مانند افزودن هویج رنده‌شده به سس ماکارونی

موردعلاقه، ترکیب کنید. به روش‌های ممکن فکر کنید که در آن‌ها می‌توانید میوه‌ها و سبزی‌ها را به‌عنوان جزئی از ساختار غذا بخورید؛ مانند:

- لازانیای سبزی‌ها
- راتاتویی
- پنکیک سیب‌زمینی مزه‌دارشده با انواع سبزی‌های خردشده
- سبزی‌های سرخ‌شده روی برنج
- کدوحلوایی پخته‌شدهٔ شکم‌پر
- فلفل شکم‌پر
- سیب‌زمینی پختهٔ شکم‌پر
- فاجیتاس‌ها[1] (که معمولاً مملو از فلفل‌های غنی از ویتامین هستند)
- پنکیک‌ها همراه با مخلوط میوه‌های تازه
- کمپوت میوه
- اسموتی میوه

فیتوکمیکال	منبع غذایی گیاهی	فایده بالقوه
لیمونن	مرکبات	به افزایش آنزیم‌هایی که عوامل ایجادکنندهٔ سرطان را از بین می‌برند کمک می‌کند.
سولفورافان‌ها	سبزی‌های گروه کلم: کلم بروکلی، گل‌کلم، کلم بروکسل، کلم	به تقویت دفاع بدن در برابر مواد شیمیایی که می‌توانند منجر به سرطان شوند کمک می‌کند.
آلیل‌سولفیدها	تره‌فرنگی، سیر، پیاز، پیازچه	تولید آنزیم‌هایی را افزایش می‌دهد که دفع ترکیبات سرطان‌زا را برای بدن آسان‌تر می‌کند.
اسید الاژیک	انگورها	مواد سرطان‌زا را از بین می‌برد و ممکن است از تغییر دی‌ان‌ای بدن جلوگیری کند.

۱. Fajitas؛ غذای مکزیکی حاوی گوشت و سبزی‌ها.ـ م.

یکی از مراجعان، به‌نام سالی، از میوه بیزار بود، اما نمی‌دانست چرا. او فقط در خوردن میوه مشکل داشت. اما یک روز متوجه شد که هیچ مشکلی ندارد. چه چیزی تغییر کرده بود؟ دو چیز. اول، او از نگرش نادرست رژیم‌گرفتن خود خلاص شد، و دوم، او شروع به خوردن میوه به‌روش «غیررژیمی» کرد. همهٔ رژیم‌های غذایی گذشتهٔ او خوردن یک میوهٔ ساده را برای میان‌وعده یا همراه با غذا تجویز می‌کردند، مانند آلو، سیب، و غیره. وقتی او انواع سالادهای میوه و اسموتی‌های میوه‌ای را امتحان کرد علاقه‌اش به میوه‌ها دوباره پدیدار شد.

راستش را بخواهید ما هرگز ندیده‌ایم که کسی با خوردن میوه‌ها و سبزی‌های تازه دچار مشکل شود (مگر اینکه فقط میوه و سبزی بخورند یا اختلال غذاخوردن داشته باشند). درواقع، نتایج مطالعات نیز صحت این موضوع را نشان می‌دهد. جان پاتر[1]، پزشک و پژوهشگری از دانشگاه مینه‌سوتا، روی گروهی از افراد که به آن‌ها گفته شده بود روزانه هشت وعده میوه و سبزی بخورند تحقیق کرده است. داده‌های او نشان می‌دهد که افرادی که میوه‌ها و سبزی‌ها بیشتری می‌خورند درواقع این کار را دوست دارند و بابت آن احساس بهتری دارند.

به‌اندازهٔ کافی غلات بخورید، ترجیحاً نیمی از غلات مصرفی‌تان غلات کامل باشد. غلات (به‌خصوص غلات کامل) منبع غنی کربوهیدرات‌ها، فیبر، و ویتامین‌های گروه B هستند.

به‌اندازهٔ کافی ماهی بخورید. مطالعات فراوانی وجود دارد که فواید متعدد خوردن غذاهای دریایی، از بهبود خلق‌وخو گرفته تا کاهش خطر بیماری‌های مزمن، را نشان می‌دهد. این فواید برای سلامتی باعث شد که دستورالعمل‌های رژیم غذایی ایالات‌متحده در سال ۲۰۱۰ توصیه‌ای برای

1. John Potter

خوردن ماهی داشته باشـد و اگرچه در دستورالعمل‌های ۲۰۱۵ـ۲۰۲۰ این موضوع مشهود نیست، اما مصرف ماهی همچنان تشویق می‌شود.

به‌اندازهٔ کافی مایعات و در درجهٔ اول آب بنوشید. آب، درواقع، هم به‌عنوان یک نوشیدنی و هم به‌عنوان یک مادهٔ مغذی عمل می‌کند. آب برای زندگی ضروری است. ما فقط چند روز بدون آن می‌توانیم زنده بمانیم. ما آن را اینجا گنجانده‌ایم زیرا اغلب نادیده گرفته می‌شود. نیاز به مصرف مایعات فراوان ناشـناخته نیسـت، اما بسـیاری از مراجعان ما ناخواسته در این حوزه کوتاهـی می‌کنند. نوشـیدن هشـت لیوان متعـارف مایعـات در روز به اندازه نوشـیدن حدود دو لیتر مایعات (به‌اندازهٔ بستهٔ شیر معمولی) است. مایعات دیگر مانند شیر، قهوه، و چای می‌توانند به تأمین آب شما کمک کنند.

موضـوع غذاهـای فرآوری‌شـده. به‌طـور کلـی، هرچه غذایـی کمتر فرآوری شـود، مواد مغذی بیشـتری حفظ می‌شـود و سـدیم و شکر کمتری بـه آن اضافه می‌شـود. در صورت امـکان، انواع غذاهای زیر را بیشـتر برای خوردن انتخاب کنید:

- غذاهای غنی از مواد مغذی: این غذاها به‌طور طبیعی در هر لقمه مـواد مغذی بیشـتری را فراهـم می‌کنند. این غذاهـا عبارت‌اند از: غـلات کامـل، لوبیـا، ماهـی، آووکادو، آجیل، و غذاهـای غنی از کلسیم مانند شیر، پنیر، ماست، و شیر سویای غنی‌شده با کلسیم.
- غذاهـای غنی از پروتئیـن: از انواع این غذاها اسـتفاده کنید. آن‌ها شـامل لوبیا، غذاهای دریایی، مـرغ، بوقلمون، آجیل، تخم‌مرغ، و گوشـت بدون چربی‌اند. پروتئین، علاوه بر نقشـی که در ساخت و حفظ عضلات و هورمون‌ها دارد، به ایجاد احسـاس سیری کمک می‌کند.
- چربی‌هـای باکیفیـت: چربـی نیز یک مـادهٔ مغـذی موردنیاز بدن است. جالب توجه‌تر آنکه، زمانی‌که برای اولین‌بار ماهیت چربی‌ها

کشف شد، آن‌ها را «ویتامین F» نامیدند[1]. حیف که این نام‌گذاری ماندگار نبود. اگر می‌ماند، به مردم یادآوری می‌کرد که ما در رژیم غذایی خود به مقداری چربی نیاز داریم. ما به دلایل متعددی در رژیم غذایی خود به چربی نیاز داریم؛ ازجمله ساختِ گیرنده‌های انتقال‌دهندهٔ عصبی، برای تقویت سیری و کمک به جذب مواد مغذی محلول در چربی، مانند ویتامین‌های A، E، و D. مغز عمدتاً از چربی تشکیل شده است و با چربی‌های امگا۳ که در غذاهای دریایی، روغن ماهی، جلبک‌ها، و جلبک‌های دریایی یافت می‌شود بهترین عملکرد را دارد. سایر چربی‌های باکیفیت عبارت‌اند از: روغن‌زیتون، آووکادو، آجیل، دانه‌ها، روغن بذر کتان، و روغن کانولا. و از نظر سیری، چربی مولکولی است که به غذاها طعم می‌بخشد و باعث سیری می‌شود.

- غذاهای کامل: این‌ها غذاهای فرآوری‌نشده‌اند که به‌عنوان مثال عبارت‌اند از: برنج قهوه‌ای، جو دوسر، ارزن، لوبیا، کینوا، و میوه‌ها و سبزی‌ها تازه.

سخنی در مورد غذا و مدهای رژیم غذایی

گیاه‌خواری. پیش از اینکه درگیر مدهایی شویم که می‌تواند مشکل‌ساز باشد، بسیاری از مردم به‌سمت گیاه‌خواری پیش رفته بودند. اگر این مسیر را انتخاب کنید تا وقتی که حواستان به تأمین پروتئین کافی روزانهٔ خود باشد، می‌توانید تمام مواد مغذی موردنیاز خود را دریافت کنید. اگر گیاه‌خواری هستید که تخم‌مرغ و شیر هم مصرف می‌کنید لبنیات و تخم‌مرغ منابع کامل پروتئین هستند، درحالی‌که لوبیا و آجیل حاوی پروتئین‌هایی‌اند که وقتی با غلات و سبزی‌ها ترکیب شوند مقدار کافی پروتئین روزانه را تأمین می‌کنند.

1. Evans et al. 1928

ما شـاهد نوسـان متـداول گرایـش از بدون چربـی غذاخـوردن به بدون کربوهیدرات غذاخوردن بوده‌ایم و وقتی این رژیم‌ها به‌عنوان یک مد بررسی شوند تحلیل مشکلات ذاتی آن‌ها آسان‌تر است.

تلـهٔ بـدون چربـی. در دهـهٔ ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰، کم‌چربـی غذاخـوردن بسـیار محبوب بود. شـعار کم‌چربی برای بسـیاری از رژیم‌گیرندگان دائمی بـه بالاتریـن درجـه خود رسـید و تلهٔ بـدون چربـی را به‌وجـود آورد. چربی رژیـم غذایی به‌عنوان دشـمن ملت در نظر گرفته می‌شـد کـه ایجاد صنعت خانگـی سـودآور غذاهای بدون چربی، از پنیر بـدون چربی گرفته تا چیپس سیب‌زمینی بدون چربی و بستنی، را پایه‌گذاری کرد.

یکی از رایج‌ترین مشکلات ایجادشده این ایده بود که «اگر غذایی بدون چربی باشـد، مهم نیست، می‌توانم هرچقدر که می‌خواهم بخورم.» مشکل ایـن تفکر اینجاسـت که نوعی آشـفته غذاخوردن اسـت کـه می‌تواند منجر به پرخوری شـود. به‌جای پاسـخ‌دادن به سـطح سـیری، ایـن موضوع اغلب بـه ماجـرای غذاخـوردن تبدیل می‌شـود، «من همـه‌اش را خواهـم خورد.» هنگامی‌که نشـانه‌های سـیری درونی نادیده گرفته می‌شـوند، ناسازگاری در بدن شـما بیشـتر تـداوم می‌یابد. علاوه بر ایـن، بدون چربـی به‌معنای بدون کالری نیسـت. جالب اسـت که در آن دوران بسـیاری از مراجعان ما متوجه شـدند کـه اگـر بخواهند نمونـهٔ واقعی یک غـذا را بخورند در نهایت بسـیار کمتر می‌خورند؛ چون خوشـایندتر اسـت و همچنان با نشانه‌های سیری در ارتباط‌اند.

بسـیاری از محصـولات بـدون چربی غلات کامل کمتـر و درنتیجه فیبر کمـی دارنـد. به‌عنوان مثـال، غلات برنج شـیرینی‌پزی[1] روی برچسـب خود می‌نوشت که همیشه بدون چربی است. اما همیشه فیبر کمی نیز داشت. اگر هدف اصلی شـما در غذاخوردن انتخاب غذاهای فرآوری‌شـدهٔ بدون چربی

1. Rice Krispies

اسـت، بی‌تردید با یک رژیم غذایی ضعیـف از نظر تغذیه‌ای مواجه خواهید شد. خوردن غذاهای بدون چربی به‌عنوان مکمل یک رژیم غذایی سالم هیچ اشکالی ندارد. اما شما نمی‌توانید تصور کنید که فقط به این دلیل که غذاهای صد درصد بدون چربی مصرف کرده‌اید رژیم غذایی شما سالم است.

تلـهٔ بـدون کربوهیدرات. گرایـش به رژیم بدون چربـی تقریباً در همهٔ اشـکال، از رهایـی از چاقـی تـا کاسـتن از کربوهیدرات‌هـا، نوسـان دارد. بنابراین، در اینجا چند نکتهٔ کلیدی وجود دارد که باید موردتوجه قرار گیرد:

- مغز به‌طور انحصاری از کربوهیدرات‌ها به‌عنوان سـوخت استفاده می‌کند. مغز شما به کربوهیدرات نیاز دارد!
- چندین مطالعهٔ وسـیع نشـان داده‌اند که رژیم‌های کم‌کربوهیدرات بـا مـرگ زودهنگام به‌دلایل مختلف و مشـکلات سـلامتی بیشـتر همبستگی دارد! به‌عنوان مثال، یک پژوهش متاآنالیز توسط مزیدی[1] و همکاران نشـان داد که افرادی که کمتریـن میزان کربوهیدرات را مصـرف می‌کنند بیشـترین خطر ابتلا به بیماری قلبی، سـرطان، و سکته را دارند.

پس گروه شـکلات کجاسـت؟ همان‌طـور که گفتیم، مـا قصد نداریم کسـی را فریـب دهیم. هیچ غـذای ممنوعه‌ای وجود نـدارد؛ چون محرومیت غذایی نتیجه‌بخش نیست. تمام دستورالعمل‌های بالا با توازن در طول زمان در نظر گرفته‌شده‌اند؛ به این معنی که حتی اگر یک آب‌نبات بخورید، در نهایت بـر میانگین اثر می‌گذارد. وقتی نگرش نادرسـت رژیم‌گرفتـن را رها کنید و با غـذا آشـتی‌کنید متوجه خواهید شـد که گاهی اوقات میل بـه غذایی دارید که قـدرت رهایی بخش تغذیه‌ای اندکـی دارد. به این نوع غذا تنقلات می‌گوییم. ما این اصطلاح را به یکی از رایج‌ترین اصطلاحات مورداستفاده برای توصیف غذاهای ناسالم یا هله‌هوله ترجیح می‌دهیم. اصطلاح «هله هوله» به این معنی

1. Mazidi 2019

است که هیچ ارزش طبیعی در این نوع غذا وجود ندارد و درواقع احتمالاً باید در سطل زباله انداخته شود. اما ما احساس می‌کنیم که این تفکر توجیه‌ناپذیر است. مواقعی وجود دارد که یک برش کیک قرمز مخملی یا یک آب‌نبات جویدنی چوبی تهیه‌شده از شیرین‌بیان تنها چیزی است که جوانه‌های چشایی شما را راضی می‌کند و خوردن این نوع غذاها به این معنی نیست که شما فردی هستید که ناسالم غذا می‌خورد. در اینجا داستان موردعلاقه‌ام (الیز رش) را تعریف می‌کنم تا این موضوع را روشن کند.

یک روز، زمانی که پسرم نوجوان بود، از من پرسید: «مامان، افرادی که مانند شما سالم غذا نمی‌خورند گرفتار چه مشکلی می‌شوند؟» سؤال او حس غرور را در من برانگیخت که به‌عنوان یک متخصص تغذیه فضیلت تغذیه سالم را به او آموخته بودم. پاسخ من به او شامل نظرات جالب‌توجهی بود در مورد اینکه چگونه افرادی که به تغذیه اهمیت زیادی نمی‌دادند احتمالاً در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت، سرطان، و غیره بودند. اما قبل از اینکه کلمات به‌طور کامل از دهانم خارج شوند، با علامت تأیید انگشتانش را شکل داد و به من اشاره کرد و گفت: «اما گاهی اوقات می‌بینم که تو درحال خوردن سیب‌زمینی سرخ‌کرده و هله هوله‌های دیگری هستی!» مجبور شدم یک لحظه بایستم و بخندم و بعد گفتم: «حق با توعه عزیزم. بیشتر چیزهایی که می‌خورم برای سلامتی من‌اند و گاهی اوقات فقط برای لذت غذا می‌خورم.» من توضیح دادم که برای داشتن رضایت واقعی از غذاخوردنم، غذاهایی که او آن‌ها را هله هوله می‌نامد، می‌توانند بخشی از غذاخوردن متوازن باشند. از آن لحظه به بعد، اصطلاح «هله هوله» به‌دلیل نقشی که در دنیای رضایت از خوردن دارد با «تنقلات» جایگزین شده است.

اما چگونه خوردن غذاهای تفریحی می‌تواند سالم باشد؟ اینجا جایی است که شما تمام مهارت‌های غریزی غذاخوردن خود را گرد هم می‌آورید که به‌طور خلاصه به‌معنای درک‌کردن بدنتان است. این نکته کلیدی است.

به‌عنـوان مثـال، اگر قرار باشـد در تمام طول روز شـکلات بخورید، احتمال زیـادی وجـود دارد کـه در پایـان روز احساسـات جسـمانی زیـر را تجربـه کنیـد: حالت تهوع، سـنگینی، رخوت، و غیره. سـؤالی که پیـش می‌آید این اسـت کـه آیـا می‌خواهید این احسـاس را همیشـه داشـته باشـید؟ حقیقت این اسـت که اگر بدن خـود را درک کنید، با این روش غذاخوردن احسـاس خوبـی نخواهید داشـت. حتی بچه‌هایی که به آن‌ها آب‌نبـات هالووین داده می‌شـود، نمی‌خواهند بی‌وقفه آب‌نبات بخورند. و وقتی می‌دانید که درواقع می‌توانیـد دوباره غذا (شـکلات یا هر چیز دیگـری) را بخورید، برای جلب رضایت شما لازم نیست کار زیادی انجام شود. نکتهٔ اصلی این است که ما می‌خواهیم همهٔ غذاها را از نظر احساسی برابر در نظر بگیریم، حتی اگر از نظر تغذیه‌ای برابر نباشند.

یکـی از مراجعان ما، به‌نام جو، به‌شـدت به شـکلات علاقه داشـت. او واقعاً با غذا آشـتی کرده بود و در مرحلهٔ ارزش گذاردن به سـلامتی خود نیز بود. او درحال خرید مواد غذایی بود و دسـر بسـتنی شکلاتی سه نفره جدید کشـف کرد که بسـیار لذیذ بود. او ترجیح داد آن را نخرد، نه به این دلیل که مملو از چربی بود، بلکه به این دلیل که نمی‌خواسـت چیزی را که او غذای دردسرساز می‌نامید امتحان کند. او احساس محرومیت غذایی نمی‌کرد. او می‌دانسـت که می‌تواند هر زمان که بخواهد شکلات بخورد و درعوض یک کیسه شکلات ام اند ام خرید و راضی شد.

انتخاب آگاهانهٔ غذا

مراجعان اغلب از ما می‌پرسند که آیا دانستن محتوای مواد مغذی موجود در غذا ارزشی دارد یا خیر. پاسخ به این سؤال می‌تواند دشوار باشد. اگر بقایای نگـرش نادرسـت رژیم‌گرفتن در ذهن شـما باقی مانده اسـت، نگاه‌کردن به برچسـب غذا ممکن اسـت برخـی از افکار قدیمـی رژیم‌گرفتن را در شـما

برانگیزانـد. از سـوی دیگر، اگر انتخاب‌های غذایی شـما بر اسـاس کسـب رضایـت از وعده‌غذایی‌تـان اسـت، پس داشـتن یک حس کلـی از محتوای مواد مغذی غذاها، مانند فیبر، چربی و سدیم، می‌تواند به تصمیم‌گیری شما در مورد غذاخوردن کمک کند.

به‌عنـوان مثال، اگر می‌دانیـد که گنجاندن غذاهـای پُرفیبر در وعده‌های غذایی شـما برای عملکرد دستگاه گوارش شما مفید است و متوجه شده‌اید که یک نوع نان سـبوس‌دار، فیبر بیشـتری نسـبت به نوع دیگر دارد، به‌هرحال نوع با سبوس بیشتر را انتخاب کنید. استفاده از اطلاعات تغذیه به این شیوه به اهمیت دادن به سلیقه و سلامت شما کمک می‌کند.

یا فرض کنید برای اولین‌بار متوجه می‌شـوید که یک سـوپ کنسروشدهٔ خاص دارای سـدیم بسیار بالایی اسـت و نگران این هستید که ممکن است تأثیر نامطلوبی بر فشـارخون شـما داشته باشـد. ممکن است احساس کنید کـه می‌توانیـد سـوپ را بخوریـد یـا آن را فرامـوش کنیـد، چـون از آن لذت زیـادی نمی‌برید و با انتخاب سـوپ کم‌سـدیم احسـاس کمبـود نمی‌کنید. همچنیـن، ممکن اسـت تصمیم بگیریـد که اگر می‌خواهید چیزی سرشـار از سـدیم بخورید، ترجیح می‌دهید پیتزا بخورید! یا شاید متوجه شده‌اید که نوشـیدنی‌ای که می‌نوشـید حاوی مقدار زیادی قند اسـت و بـه همان اندازه از آب‌معدنی لذت خواهید برد. پس به‌هرحال آب‌معدنی را انتخاب کنید.

ممکن است زمانی فکرکنید که باید به شیوه غذاخوردن غریزی بازگردید و اولویت شـما غذاخوردن با توجه به کیفیت غذایی باشـد. راه‌حل فهمیدن اینکه آیا برای چنین تصمیمی آماده‌اید یا خیر بر اساس موارد زیر است:

- آیـا در انتخـاب غذایـی خـود ویژگی‌هـای حسـی غـذا را در نظـر می‌گیریـد و درعین‌حـال بـه احسـاس جسـمانی خـود در هنـگام خوردن غذا توجه می‌کنید؟
- آیا مشکل پزشکی دارید که با توجه‌کردن به تغذیه به آن کمک شود؟

غذاخوردن غریزی می‌تواند در تغذیه‌درمانی پزشکی ادغام شود، اما شاید مشاوره با متخصص حرفه‌ای غذا و تغذیه که در هر دو موضوع آموزش‌دیده است برای شما مفید باشد و به شما کمک کند.

- آیا فکرکـردن به تغذیه به‌جای اینکه افکار قدیمی رژیم‌گرفتن را در شما تحریک کند برایتان عادی است؟
- آیا می‌توانید غذایی را انتخاب کنید که ممکن اسـت ارزش غذایی بالایی نداشـته باشـد، اما صرفاً بدون ایجاد احساس گناه، همانند گذشته، برای شما لذت‌بخش باشد؟

اگر می‌توانید به این سؤالات پاسخ مثبت دهید، تصمیم گرفتن مبتنی بر سلامتی و تغذیه به توانایی شما برای خورنده غریزی بودن خیانت نمی‌کند.

چگونه در تغذیهٔ سالم به لذت توجه کنیم

اگر بخواهیم رویکرد غذایی خود را به لذت‌گرایی روشـنفکرانه تغییر دهیم، بایـد بیـن اطلاعات و لذت غذاخوردن تعادل ایجـاد کنیم. بخش اطلاعات از دو منبـع می‌آید: درک بدن و دسـتورالعمل‌های تغذیـه‌ای که در این فصل به‌اشـتراک گذاشـتیم. درک بدن نه‌تنها به‌معنای ارتباط با سطح سیری است، بلکه به این معناست که سؤالات زیر را نیز ارزیابی کنید:

- آیا واقعاً طعم این غذاها را دوسـت دارم یا جان نثار رژیم / سـلامتی هستم؟
- خـوردن ایـن غـذا یـا نوعی وعـده غذایـی چه حسـی به بـدن من می‌دهد؟ آیا این حس را دوست دارم؟
- وقتی به‌طور مداوم به این شـیوه غذا می‌خورم چه احساسـی دارم؟ آیا من این احسـاس را دوسـت دارم؟ آیا انتخاب می‌کنم که دوباره این احساس را داشته باشم؟
- آیا تفاوتی در سطح انرژی خود تجربه می‌کنم؟

اگر سالم غذاخوردن یک تجربهٔ لذت‌بخش است و باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید، به‌احتمال‌زیاد با انتخاب‌های غذایی خود به سلامت خود ارزش می‌دهید. بااین‌حال، نکتهٔ کلیدی این است که ایدهٔ تغذیهٔ سالم را به یک دیدگاه همه یا هیچ مبتنی بر محرومیت غذایی تبدیل نکنید. محرومیت غذایی در درازمدت جواب نمی‌دهد.

وقتی‌که اطرافیان شما درگیر صحبت‌های رژیمی یا انتقاد شدید در مورد بدنشان‌اند، لذت‌بردن از خوردن یک وعدهٔ غذایی سخت است. برای حفظ لذت غذاخوردن، منشور حقوق غذاخوردن خود را در نظر بگیرید:

۱. شما حق دارید که بدون تعارف یا قضاوت و بدون بحث در مورد کالری مصرف‌شده یا میزان ورزش موردنیاز برای سوزاندن کالری مذکور از غذای خود لذت ببرید.
۲. شما حق دارید از پرس دوم غذا هم بدون عذرخواهی لذت ببرید.
۳. شما حق دارید به سیری خود ارزش بدهید، حتی اگر این توجه به‌معنای گفتن «نه، متشکرم» به دسر یا تعارف پرس دوم غذا بدون توضیح دیگری باشد.
۴. شما حق دارید به پاسخ اصلی خود، یعنی خیر، پایبند باشید، حتی اگر چندین‌بار از شما خواسته شود. فقط با آرامش و مؤدبانه تکرار کنید: «نه، واقعاً متشکرم».
۵. این وظیفه شما نیست که با پرخوری فردی را خوشحال کنید، حتی اگر آماده‌کردن یک غذای ویژه ساعت‌ها طول کشیده باشد.
۶. شما حق‌دارید که صرف‌نظر از انتقادات قضاوت‌کننده یا چشم‌های گردشدهٔ دیگران پای کدوتنبل را برای صبحانه (یا غلات را برای شام!) بخورید.

یادتان باشد، هیچ‌کس، به‌جز شما، از حس شما چه از نظر احساسی و چه از نظر جسمانی اطلاع ندارد. فقط شما می‌توانید متخصص بدن

خود باشـید. این موضوع به‌جای پیشـنهادهای بیرونی خیرخواهانه از سوی خانواده نیاز به هماهنگی درونی شما دارد.

نگذارید در جایگاه بت غذایی قرار بگیرید

درابتـدا، مراجعـان مـا فکـر می‌کنند که مـا باید در عـادات غذایـی خود در حـد کمال باشـیم ـ بالاخره ما متخصص تغذیه هسـتیم. مـا نمی‌خواهیم از ما بت سـاخته شـود. برخی از بهتریـن اطلاعاتی که به بیمـاران خود منتقل کرده‌ایم در مورد میزان مغذی‌بودن غذا نیسـت، بلکه این اسـت که یک تکهٔ کامل تیرامیسـو خوردیم و از هر لقمهٔ آن لـذت بردیم. یا اینکه، به‌اصطلاح، آنقدرغرق درسـت‌کردن غذایمان وصحبت کردن بودیم که هرچه شـکلات کنـار دسـتمان بـود خوردیـم. و باوجود این مـوارد، ما در تغذیهٔ خـود توازن ایجـاد می‌کنیـم. ما هنـوز به سـلامتی، جوانه‌هـای چشـایی، و ویژگی‌های انسانی خود توجه می‌کنیم.

بسـیاری از مراجعان ما در میان دوسـتان، همـکاران، و اعضای خانوادهٔ خـود به جایـگاه ویژه‌ای دسـت یافته‌اند؛ چون به‌نظر می‌رسـد کـه به‌خوبی غذا می‌خورند. «او کسـی اسـت از سـلامتی‌اش مراقبت می‌کند.» درابتدا، جلب‌توجه بیشتر خوشایند است؛ چون آن‌ها برای این شخصیت ارزش قائل شـده‌اند. بااین‌حـال، پس از مدتی، اکثـر مراجعان ما دیگر این انگشـت‌نما بودن را نمی‌خواهند؛ چون فشار مضاعفی را ایجاد می‌کند. وقتی از شما بت ساخته شود، می‌تواند احساس محرومیت غذایی را تشدید کند. این موضوع اغلب به‌معنای دزدکی غذاخوردن است که احساس خوبی ندارد و می‌تواند تـرس از «دستگیرشـدن» را ایجاد کند. خدای مـن، بابت «تقلب» در رژیم غذایی خود دستگیر شوید! وحشتناک است!

مـن (اولیـن تریبـول) هرگز شـرکت در مهمانی شـامی را کـه گروهی از متخصصان در یک رسـتوران فرانسـوی فوق‌العاده ترتیـب داده بود فراموش

نمی‌کنم. من غریبه بودم و بین بیست نفر سر یک میز نشسته بودم (میهمان یکی از اعضا بودم). درحالی‌که غذا درحال اتمام بود، گارسون انبوهی از دسرهای خوشمزه را برایمان آورد. وقتی آخرین دسر آورده شد، شخصی پرسید: «بیایید ببینیم نظر متخصص تغذیه چیست. کدام‌یک از این دسرها برای انتخاب سالم‌تر است؟» این همان لحظهٔ بت غذایی ساختن بود. تا دهانم را برای صحبت باز کردم، همهٔ سرها به‌سمت من برگشتند و من پاسخ دادم: «مهم‌تر این است که انتخابتان دسری باشد که رضایت‌بخش‌تر است!» آه خیلی بلندی، حاکی از آرامش‌خاطر دسته‌جمعی، بلند شد!

مراجعان ما معمولاً هنگامی‌که به‌طور داوطلبانه خود را به‌عنوان تزارهای تناسب‌اندام از تخت سلطنت برکنار می‌کنند احساس آرامش می‌کنند. دیگران ممکن است احساس کنند که آن‌ها شخصیت خاص خود را از دست داده‌اند و این هم اشکالی ندارد. مهم این است که غمِ ازدست‌دادن آن را بخورید و هویت‌های دیگری را که با ارزش‌های شما هم‌سو هستند سبک و سنگین کنید. این یعنی که آن‌ها دیگر داخل کمد نمی‌خورند. آن‌ها دیگر نقاب غذایی دروغین ندارند. اگر دلشان می‌خواهد همراه با غذا دسر سفارش دهند این کار را خواهند کرد. این فرصت آن‌هاست تا نشان دهند که چگونه خورنده‌ای بی‌نقص‌بودن با ارزش سلامت و تن‌درستی برابری نمی‌کند. به‌یاد داشته باشید، تعادل کلید قضیه است!

فصل ۱۶

بزرگ کردن خورنده غریزی: آنچه در مورد کودکان و نوجوانان مؤثر است

اغلب از ما می‌پرسند که آیا می‌توان به کودکان کمک کرد تا به خورندگان غریزی که در بدو تولد بوده‌اند بازگردند. نه‌تنها ممکن است، بلکه اغلب آسان‌تر از بزرگ‌سالان است؛ چون کودکان معمولاً کمتر بدبین‌اند و بسیار پذیراتر و مشتاق‌ترند.

بیایید با پیش‌گیری شروع کنیم. من (الیز رش) آنقدر خوش‌شانس بودم که دختر یکی از دوستانم را که دو هفته قبل زایمان کرده بود ملاقات کردم. الکسیس تازه داشت از شر این کار طاقت‌فرسا راحت می‌شد که بفهمد چگونه از دختر تازه‌متولدشده‌اش مراقبت کند. کدام گریه معنای خواب می‌داد، کدام گریه می‌گفت پوشکش نیاز به تعویض دارد، و کدام گریه برای گرسنگی بود؟ اگر تابه‌حال با نوزادان وقت گذرانده باشید، می‌دانید که قابل‌تشخیص‌ترین گریهٔ آن‌ها گریه گرسنگی است. اگر به کودک گرسنه نادیده توجه نکنید تا زمانی که سینه یا شیشهٔ شیر به او داده شود جیغ می‌کشد و جیغ می‌کشد. نشانه گرسنگی برای اکثر نوزادان کاملاً قابل‌تشخیص است و غریزه‌ای طبیعی وجود دارد که نیاز به خوراک را مشخص می‌کند. نشسته بودم و با الکسیس صحبت می‌کردم که لیلی کوچولو صداهایی درآورد

که مادرش متوجه شد گرسنه است. به لیلی شیر داد تا سیر شد، سرش را برگرداند و به خواب رفت. الکسیس در مقابل این ارتباط زیبا با فرزندش و اینکه تجربهٔ غذادادن غریزی چگونه بود سر تعظیم فرود آورده بود.

هماهنگی والدین با علائم گرسنگی کودکان این حس خودباوری را در بچه‌ها تقویت می‌کند که نیازهای آن‌ها مناسب است و همیشه برآورده خواهد شد. وقتی بچه‌ها گرسنه می‌شوند و به‌سرعت سیر می‌شوند می‌آموزند که گرسنگی یک احساس طبیعی، معمولی، و «درست» است. گرسنگی آن‌ها باعث ایجاد احساس امنیت می‌شود و هرگونه ترس از محرومیت غذایی را از بین می‌برد. درعوض، اگر گرسنگی موردسرزنش قرار گیرد یا نادیده گرفته شود، ترس از کمبود غذا در کودک شروع می‌شود. در پاسخ، این کودک در معرض خطر سرکوب‌کردن نشانه‌های گرسنگی‌اش و ناتوانی در اعتماد به پیام‌هایی است که بدنش می‌فرستد.

نوزادی را تصور کنید که یک برنامهٔ غذایی دارد، از نسل‌های گذشته (و گاهی اوقات، حتی امروزه) به بسیاری از مراقبان کودک به صورت رایج توصیه شده است که بهترین تغذیه هر دو تا چهار ساعت یک بار برای کودک است. ضمن اینکه به آن‌ها این امکان داده می‌شود که کل روز را از قبل برنامه‌ریزی کنند. متأسفانه، این کار پتانسیل ایجاد یک سری مشکلات را دارد. اگر نوزاد نیم ساعت قبل از زمان مقرر گرسنه می‌شد و گریه می‌کرد، از والدین خواسته می‌شد برای شیردادن به او صبر کنند. از طرف دیگر، اگر نوزاد هنوز گرسنه نبود، ممکن بود درهرصورت او را تشویق به شیرخوردن کنند. ازآنجایی‌که نشانه‌های گرسنگی و سیری به‌طور مداوم تقویت نمی‌شد، هم نوزاد گرسنه و هم نوزادی که هنوز گرسنه نشده به‌سمت بی‌اعتمادی و قطع ارتباط با پیام‌های تأثیرگذار بدن خود سوق داده می‌شوند. برای نوزاد گرسنه ترس از محرومیت غذایی در آینده ریشه می‌گیرد. برای نوزادی که بدون گرسنگی تشویق به شیر خوردن می‌شود می‌تواند سردرگمی و مقاومت در برابر شیرخوردن ایجاد کند.

برای کودکی که به‌جای نشـانه‌های گرسـنگی طبق برنامه تغذیه می‌شود ورود بـه سـنین نوپایـی می‌تواند باعـث ایجاد رابطهٔ آشـفته‌ای با غذا شـود. کودکانـی کـه در دوران شـیرخوارگی احسـاس محرومیت غذایـی را تجربه کرده‌اند ممکن است در زمانی که غذا دردسترس است تمایل به غذاخوردن بعد از سیری داشته باشند تا برای قحطی احتمالی بعدی ذخیره داشته باشند. برعکس، کودکان نوپایی که در دوران شـیرخوارگی مرتباً وادار می‌شـدند که بیشتر از آنچه بدنشان نیاز داشت غذا بخورند، ممکن است به خوردن بیشتر از آنچه بدنشـان نیاز دارد ادامه دهند یا وارد «دعواهای غذایی» شـوند و کلاً از زیادخوردن امتناع کنند. هماهنگی و اعتماد در دوران نوزادی و بعد از آن گام‌هـای اساسـی برای حصول اطمینان از آن اسـت که کـودک توانایی ذاتی خود را در مورد گرسـنگی و سـیری حفظ می‌کند. این باور درونی اسـت که اساس خوردن غریزی را تشکیل می‌دهد.

از شیرگرفتنِ نوزاد محور / غذاهای جامد

وقتی پسر من (الیز رش) نوزاد بود، به من آموزش دادند که از دوماهگی با قاشق غذادادن به او را شروع کنم. بله، دوماهگی! بنابراین من برنج قهوه‌ای خریدم، آن را در دستگاه آسیاب آجیل خرد کردم، آن را پختم، سپس آن را در مخلوط‌کن ریختم. من خیلی هیجان‌زده بودم که قاشق بچهٔ پرشده از این حریره را در دهان کوچکش بگذارم! همان‌طور که احتمالاً می‌توانید حدس بزنید، این کار با شکست مواجه شد. قاشق را با فشار زبان از دهانش بیرون کرد و قاشق و برنج بیرون پرید. او مطمئناً به من این پیام واضح را داد که برای غذاهای جامد آماده نیست! بااین‌حال، من و تمام هم‌دوره‌ای‌های من به تغذیهٔ نوزادانمان به‌روشی که پزشکان به ما گفته بودند «درست» است ادامه دادیم.

خوش‌بختانه، پیشرفت‌هایی درزمینهٔ تغذیه با غذاهای جامد از طریق «ازشیرگرفتنِ نوزاد محور» یا گاه «غذای جامد دادن نوزاد محور» درحال انجام است. ما به آن غذاخوردن غریزی برای نوزادان می‌گوییم! اگرچه ازشیرگرفتن نوزاد محور مد روز است، اما هزاران سال است که وجود داشته است. در فرهنگ‌های بدوی یا قبل از فرآوری‌های امروزی مواد غذایی هیچ ظرف شیشه‌ای پرشده از غذاهای پوره‌شده وجود نداشت. برخی از جوامع پیشرفته این فرآیند طبیعی را ادامه داده‌اند. بااین‌حال، به‌نظر می‌رسد دنیای مدرن معتقد است که غذادادن به‌شکل پوره و با قاشق همان چیزی است که باید انجام شود. اکثر متخصصان اطفال نیز با باورهای قوی در مورد زمان «مناسب» شروع غذا برای نوزاد به این موضوع اعتقاد دارند.

گیل راپلی و تریسی مورکت، ازشیرگرفتن نوزادمحور را در کتاب خود *ازشیرگرفتن نوزادمحور: راهنمای ضروری برای معرفی غذاهای جامد و کمک به کودک خود برای بزرگ‌شدن مانند خورنده‌ای شاد و با اعتمادبه‌نفس*[1] توضیح می‌دهند.

1. Gill Rapley, Tracey Murkett ; *Baby-Led Weaning: The Essential Guide to Introducing Solid Foods and Helping Your Baby to Grow up a Happy and Confident Eater*

نویسندگان توضیح می‌دهند که ازشیرگرفتن نوزادمحور مرحلهٔ میانی بین مصرف انحصاری شیر و معرفی غذاهای جامد و سایر مایعات است. در اینجا هدف برای نوزاد این است که مسیر خوردن خود را از روی غریزه هدایت کند، نه اینکه با مدیریت والدین یا پزشک هدایت شود. به این ترتیب، ازشیرگرفتن نوزادمحور این مفهوم را پذیرفته است که «کودک بهتر می‌داند». این موضوع باعث تغذیه و محافظت از خورنده غریزی درونی آن‌ها می‌شود؛ زیرا آن‌ها یاد می‌گیرند، به‌جای مقررات و قوانین خارجی، به نشانه‌های درونی خود اعتماد کنند.

وقتی کودکی برای غذای جامد آماده باشد چیزی نیست که بتواند به‌اندازهٔ ازشیرگرفتن نوزادمحور با غذاخوردن غریزی همسو باشد.

در اینجا راهنمایی مختصر برای ازشیرگرفتن نوزادمحور آمده است:

۱. به کودک خود برای غذاخوردن لذت‌بخش و احساس استقلال، اعتمادبه‌نفس و آزادی در رابطه‌اش با غذا فرصت همیشگی دهید.
۲. سیستم گوارشی نوزادان تا شش‌ماهگی برای ازشیرگرفتن نوزادمحور آماده است. قبل از آن، تمام چیزی که کودک نیاز دارد شیر مادر یا شیرخشک است که هردو به‌راحتی قابل‌هضم‌اند و منابع انرژی متراکم در حد ظرفیت کم معدهٔ آن‌ها هستند.
۳. تمرکز اصلی بر احترام به نشانه‌های کودکان مبنی بر آمادگی آن‌ها برای شروع خوردن غذاهای جامد خواهد بود. زمانی‌که شروع به گرفتن غذا و گذاشتن آن در دهان خود کنند این نشانه‌ها را نمایان خواهند کرد.
۴. برای این‌که کودک مهارت‌های اجتماعی و افزایش حس اعتمادبه‌نفس و استقلال خود را تقویت کند، به‌جای اینکه به او «غذا» داده شود، باید وعده‌های غذایی‌اش را با خانواده شریک شود. (خانواده می‌تواند به‌معنای یک مراقب و یک کودک باشد.)

۵. «مـا روی غذاهای انگشـتی تمرکز می‌کنیـم.» هنگامی‌که کودکان خودشـان غـذا می‌خورنـد، غـذا وارد قسـمت جلوی دهـان آن‌ها می‌شـود. این کار جویدن و دست‌کاری غذا را برای کودک آسان‌تر می‌کند، همچنین، طعم غذا را بهتر تشـخیص می‌دهند و چیزی را که دوسـت ندارد تف می‌کنند. برعکس، غذادادن با قاشـق غذا را به عقب دهان کودک می‌رسـاند که تف‌کردن را سخت‌تر می‌کند و می‌توانـد باعث واکنش تهوع آمیز شـود. ایـن کار احتمال امتناع از غذاخوردن را افزایش می‌دهد.

۶. یادگیـری و تمریـن جویـدن برای پیشـرفت تکلم، هضـم کامل، و غذاخـوردن ایمن اهمیت دارد. مهارت دسـت و هماهنگی چشـم و دسـت نیز با ازشـیرگرفتن کودک‌محور بهبـود می‌یابد. کودکان با احسـاس غذا در دسـتان خود می‌آموزند که غذاها در چه اندازه‌ای راحت‌تر جویده می‌شوند و در دهانشان حرکت می‌کنند.

۷. کودکانی که با دسـت غذا می‌خورند در هنگام غذاخوردن به‌مراتب بیشتر از زمانی که با قاشق غذا می‌خورند لذت می‌برند. آن‌ها غذا را لمس می‌کنند و احساس می‌کنند، بافت‌های مختلف غذا را بررسی می‌کنند، و تمایل بیشتری به خوردن غذاهای متنوع‌تر دارند.

۸. با گسـترش دامنهٔ غذاهای خانواده، کودک یاد می‌گیرد که غذاهای متنـوع و مغـذی را بگنجانـد و امتحـان کنـد. به‌هرحـال، کودکان دوسـت دارنـد از روی دسـت والدیـن و خواهر و بـرادر خود کپی کنند. درنتیجه، کل خانواده ممکن اسـت در نهایت تمرکز بیشتری برای تغذیهٔ متعادل داشته باشد.

الین سـاتر در کتاب پیش‌گامانهٔ خود، *فرزند من: تغذیه با عشـق و عقل سـلیم*[1]، به تشریح «تقسیم مسئولیت» بین والدین و کودک برای غذاخوردن

1. *Ellyn Satter, Child of Mine: Feeding with Love and Common Sense*

می‌پردازد. ساتر به‌خوبی ساختار ازشیرگرفتن نوزادمحور را تکمیل می‌کند و توضیح می‌دهد که وظیفهٔ والدین این است که غذا را تهیه و آماده کنند، درحالی‌که وظیفهٔ کودک این است که به‌اندازهٔ نیازش غذا بخورد.

کار شما به‌عنوان والدین شامل موارد زیر است:

- نشاندن کودکان با خانواده هنگام غذاخوردن.
- اجازه‌دادن به کودکان برای برداشتن غذا، چه واقعاً بتوانند آن را بخورند چه نتوانند.
- تهیهٔ غذاهایی که به قطعات کوچک بریده شده و کودک بتواند آن‌ها را تحمل کند.
- اجازه‌دادن به کودک برای اینکه بدون غذادادن با قاشق توسط مراقب، خودش غذایش را بخورد.
- اجازه‌دادن به کودک برای خوردن غذا به‌اندازه‌ای که دوست دارد و در صورت آمادگی‌اش اجازه‌دادن به او برای رفتن به سراغ غذاهای دیگر.

برای راهنمایی‌های ویژه در مورد ازشیرگرفتن با هدایت نوزاد در اینجا سه منبع عالی آمده است:

- راپلی و مورکت شما را در این فرایند راهنمایی خواهند کرد.
- *متولدشدن برای خوردن*[1]، توسط دو متخصص تغذیه، لزلی شیلینگ و وندی جو پترسون.
- feedinglittles@ در اینستاگرام (مخصوصاً ویدیوهای ازشیرگرفتن نوزادمحور در استوری‌ها).

در آخر، لطفاً به‌خاطر داشته باشید که هیچ راهی وجود ندارد که برای همهٔ کودکان مؤثر باشد. اگر ازشیرگرفتن نوزادمحور را انجام نمی‌دهید، همچنان می‌توانید خورنده‌ای غریزی پرورش دهید.

1. Leslie Schilling, Wndy Jo Peterson, *Born to Eat*

تجربه‌های خانوادگی

در اینجا، ماجراهایی در مورد برخی از موفقیت‌ها و چالش‌هایی که مراجعان واقعی با پذیرش غذاخوردن غریزی در خانوادهٔ خود داشته‌اند خواهید یافت. ما نکات و دستورالعمل‌هایی را برای محافظت از نشانه‌های غریزی ذاتی فرزند شما و برای رفع برخی از موانع رایج می‌گنجانیم.

چنانکه تا اینجا خوانده‌اید، ممکن است فکر کنید، «چگونه می‌توانم اعتماد کنم که فرزندم خورنده‌ای غریزی شود؟ چگونه می‌توانم به فرزندم اجازه بدهم که خودش برای غذاخوردنش تصمیم بگیرد؟ تنها چیزی که او می‌خواهد بخورد شکلات است!» برای پرداختن به این نگرانی‌ها، اجازه دهید ابتدا ماجراهای برخی از کودکانی را بررسی کنیم که توانسته‌اند با نشانه‌های تغذیهٔ غریزی بزرگ شوند. ما این افتخار بزرگ را داریم که دربارهٔ بسیاری از کودکان پرورش‌یافته توسط والدینی بشنویم که از طریق غذاخوردن غریزی روابط غذایی و بدن خود را بهبود بخشیده‌اند و متعهد شده‌اند که فرزندان خود را با همان فلسفه بزرگ کنند.

آندریا و آلی

آندریا وقتی نوزادش آلی، هفت‌ماهه بود، برای مشاوره توسط پزشک اطفال به من (الیز رش) ارجاع شد. آندریا به پزشکش گفت که نمی‌داند چگونه به فرزندش غذا بدهد؛ زیرا در دوران نوجوانی و بیست‌سالگی خودش از بی‌اشتهایی روانی، پرخوری عصبی، و زیاده‌خواری رنج می‌برد. آلی خیلی آمادگی داشت که غذای جامد بخورد، اما آندریا از ایجاد اختلال غذاخوردن در فرزندش وحشت داشت. او با آغوشی پر از امید و احترام وارد دفتر شد و گفت: «لطفاً به من بیاموزید که چگونه به دخترم غذا بدهم.» در آن چند ماه اول مشاوره، آندریا نه‌تنها در یادگیری نحوهٔ غذادادن به آلی

موردحمایت قرار گرفت، بلکه با غذاخوردن غریزی نیز آشنا شد تا به درمان اختلال غذاخوردن خود کمک کند.

در دوران نوپایی، آلی از منافع طیف وسیعی از غذاهای مغذی‌ای که مادرش تهیه می‌کرد برخوردار بود و در هنگام غذاخوردن با والدینش سر میز می‌نشست. اگرچه در کودکی با تنقلات در خانه آشنا نشده بود، در خانهٔ دیگران هیچ محدودیتی برای کنکاش او در مورد غذاها اعمال نشده بود. رفتار در مورد هویج، بستنی، اسفناج و شکلات، همگی به‌طور یکسان و برابر بود. آندریا هیچ نظری نمی‌داد و هیچ نگاه انتقادآمیزی به انتخاب‌های آلی نمی‌کرد. در نتیجهٔ این آزادی، آلی به طیف وسیعی از غذاها میل واقعی دارد. وقتی نوبت او بود که یک میان‌وعده به مهدکودک ببرد، می‌خواست کلم‌برگ چینی ببرد! وقتی حدود پنج‌ساله بود، یک روز صبح از خواب بیدار شد و از آندریا پنیر سویا و ساقه نخل برای صبحانه خواست. وقتی در مدرسه از آلی خواسته شد از غذای موردعلاقه‌اش نقاشی بکشد، کلم فندقی کشید. اما تصور اشتباهی نداشته باشید. آلی شکلات و شیرینی را هم دوست دارد. او درواقع نیازی به زیادخوردن این غذاها ندارد؛ زیرا آن‌ها هرگز محدود نمی‌شوند و هرگز موردانتقاد قرار نمی‌گیرند.

آلی اکنون پانزده‌ساله است و علاقهٔ خود را به انواع غذاها حفظ کرده است. از هفت‌ماهگی تا سال‌های نوجوانی، آلی الگوی خورنده غریزی بوده است. مادر او دیگر از اختلال خوردن رنج نمی‌برد. هم مادر و هم دختر روابط مثبت باغذا و بدن را حفظ کرده‌اند.

تانیا و نائومی

تانیا مادر دو فرزند است و بیشتر عمرش با بی‌اشتهایی عصبی و پرخوری عصبی دست‌وپنجه نرم کرده است تا اینکه غذاخوردن غریزی را یافت. با درمانش، قول داد بزرگ‌کردن فرزندانش با تغذیهٔ غریزی و رویکرد مثبت بدن

را در پیش بگیرد. او داستانی را در مورد تجربه‌ای که نائومی شش‌ونیم‌ساله در مدرسه داشت تعریف کرد. پسر کوچکی به‌سمت نائومی آمد و در مورد هیکل او ایراد گرفت. پس از کمی حرف زدن، نائومی پاسخ داد: «من خودم هستم و دقیقاً همانی هستم که باید باشم!» تانیا بسیار سربلند بود، نه‌تنها به این دلیل که نائومی بااعتمادبه‌نفس در مورد خودش صحبت کرده بود، بلکه به این دلیل که به او یاد داده بود که بدنش همان‌گونه است که «قرار است» باشد.

الگوسازی نقش

والدین اغلب در حوزهٔ غذاخوردن نقش اصلی را به عنوان الگوی فرزندان خود دارند. قدرت زیادی در سرمشق بودن برای غذاخوردن به هنگام گرسنگی، دست‌کشیدن از غذا به هنگام سیری، و لذت‌بردن از مجموعهٔ گسترده‌ای از غذاهای خوشایند وجود دارد. الگوسازی در مورد «آن‌طور که من انجام می‌دهم انجام بده» حرف می‌زند نه «آن‌طور که من می‌گویم انجام بده»؛ زیرا برخی از والدین دارای حسن‌نیت که با غذاخوردن غریزی قصد کمک به فرزندان خود را دارند درواقع خودشان غذاخوردن غریزی را تمرین نمی‌کنند. صحبت در مورد غذا، چه فشار بیش‌ازحد برای امتحان غذایی جدید باشد چه انتقاد در مورد مقدار غذایی که کودک می‌خورد، خطر مقاومت یا نافرمانی کودک در برابر شخص «مرجع» را افزایش می‌دهد. صحبت کمتر و الگوبرداری بیشتر به این معنی است که احتمال دارد کودک غذاهای جدید را امتحان کند، سبزی‌ها را خوش‌مزه بداند و درکل تجربهٔ غذاخوردن متعادل و خوشایندی داشته باشد.

جیل و بیلی

جیل مراجعه‌کننده‌ای است که پس از یک عمر اختلال در غذاخوردن و تصویر بدنی به‌دنبال مشاوره تغذیه است. بزرگ‌شدن با مادری که همیشه رژیم می‌گرفت، جیل را به‌سمت غذاخوردن محدود سوق داده بود که در نهایت منجر به تشخیص کم‌اشتهایی عصبی در او و ذهنی شد که نمی‌توانست به چیزی جز غذا و بدن فکر کند. در زمانی که به‌دنبال مشاوره بود، جیل به بچه‌دارشدن فکر می‌کرد. او نگران بود که اگر مشکلات خود را با غذا درمان نکند، همانند مادرش، این مشکلات را در آینده به فرزندان خود منتقل کند. او بالاخره آماده بود تا تغییراتی ایجاد کند.

جیل خیلی سخت کار کرد تا تفکر رژیم‌گرفتن را کنار بگذارد و با

توجه به نشـانه‌های گرسنگی و سیری بدنش شروع به غذاخوردن کند. او در نهایت باردار شـد و دلیل توانایی باردارشـدنش را بهبود تغذیه‌اش دانسـت. او، همچنین، تأثیر عمیقی را که در تربیت دو پسـرش داشـته است به‌حساب غذاخـوردن غریزی می‌گـذارد. او اخیـراً ماجرایی را تعریف کرده اسـت که این موضوع را نشان می‌دهد. پسر بزرگش، بیلی، در چهارسالگی با خانواده سـر شـام نشسـته بود. رو به پدرش کرد و گفت: «بابا، باید سـبزی‌هایت را بخـوری، آن‌ها برایـت خوب‌اند!» جیل از زمانی که فرزندانش می‌توانسـتند غذای جامد بخورند، طیف وسـیعی از غذاهای مغذی را پخته و برای آن‌ها آمـاده کـرده اسـت. او، همچنین، به تنقـلات آن‌ها در خانه توجـه می‌کند و غذاهایی را که آن‌ها در خانه کودکان دیگر می‌خورند محدود نمی‌کند. جیل هرگـز در مورد کمی و زیادی غذایی که کـودکان می‌خورند اظهارنظر نکرده یا غذاها را به‌عنوان «خوب» یا «بد» طبقه‌بندی نکرده است. مهم‌تر از همه، او هرگز به بیلی نگفته اسـت که سـبزی‌ها سـالم‌اند یا باید آن‌ها را بخورد. او نمی‌دانـد چگونـه بیلی به ایـن فکر افتاد که به پدرش بگوید سـبزی‌هایش را بخورد، چون آن‌ها سالم‌اند!

جیـل پسـرانش را با این اعتمـاد بزرگ می‌کند که اگر در مـورد اینکه چه می‌خورنـد و چـه مقـدار می‌خورنـد بـه آن‌هـا آزادی عمل داده شـود، طیف وسیعی از غذاها و مواد مغذی را خواهند خورد. دعوای غذایی در این خانه وجـود نـدارد. هر دو پسـر به‌طور مناسـب رشـد می‌کنند و طیـف کاملی از غذاهای موردنیاز برای رشد خود را می‌خورند.

حمایت از رابطهٔ ذاتی کودک با غذا و خوردن

در زیـر، برخـی از مفاهیم اساسـی رابطهٔ ذاتی کودک با غـذا را به‌همراه چند نکتهٔ کاربردی خواهید دید:

کودکان خودتنظیم هستند. در بیشتر موارد، کودکان از نظر میزان غذای موردنیاز خود خودتنظیم هسـتند. برخی از کودکان سـرعت رشد آهسته‌تری دارند و برخی سرعت رشد بیش‌تر و در صورت داشتن فرصت هردو آنچه را که نیاز دارند می‌خورند تا نیازهای بدن خود را برآورده کنند.

- کـودکان به‌صـورت جهشـی رشـد می‌کننـد. گاهـی به‌انـدازهٔ یک بزرگ‌سـال و گاهی به‌اندازهٔ یک مورچه غذا می‌خورند. اگر به حال خود رها شـوند و اجبار نشـوند، به‌مرورزمان همهٔ موادی را که نیاز دارند به‌دست خواهند آورد.
- اگـر بچه‌هـا تحرک بدنی داشـته باشـند، گرسـنه‌تر از زمانی‌اند که کم‌تحرک‌اند.
- اولویت‌های غذایی کودکان مرتباً تغییر می‌کند. نگران نباشـید اگر کودک شما برای چندین هفته فقط کرهٔ بادام‌زمینی و ژله می‌خواهد و ماه‌ها بعد به آن نگاه نمی‌کند. اگر او را قضاوت نکنید (مثلاً: «تو همیشـه این غذا را دوسـت داشتی. چرا الان آن را نمی‌خوری؟»)، احتمالاً کودک در آینده به خوردن این غذا بازمی‌گردد.
- برعکس، اگر هر روز همان غذا را برایش آماده کنید، ممکن است کودک نسـبت بـه آن بی‌علاقه شـود. خوپذیری یادتان باشـد، یک غـذای خـوبِ زیادتر از حد می‌تواند خسـته‌کننده باشـد و پس زده شـود. برای حفظ علاقهٔ کودکان به غذاهـای مختلف هر چند روز یک بار غذاها را تغییر دهید.
- به‌جای یک وعدهٔ غذایی خاص یا یک روز غذاخوردن، به کل هفته نگاه کنید. خواهید دید که فرزندتان هر آنچه را که نیاز دارد می‌خورد.

کودکان به‌دنبال استقلال‌اند. یکی از کارهای مهم رشد در دوران کودکی تلاش برای استقلال است. این موضوع می‌تواند از هجده‌ماهگی خود را نشان دهد و در دوران کودکی ادامه یابد و در نوجوانی به اوج خود برسد. محترم‌شمردن استقلال درحال‌رشد کودکان برای پرورش خورنده غریزی درونی آن‌ها اهمیت دارد.

- به فرزندانتان اجازه دهید به‌محض اینکه از نظر رشدی توانایی انجام کارهایشان را پیدا کردند خودشان کارهایشان را انجام دهند. اگر شما غذا را برای آن‌ها آماده کنید، شما حدس زده‌اید که به چه مقدار غذا برای رفع گرسنگی خود نیاز دارند. آن‌ها بدون اینکه تحت فشار قرار بگیرند که همهٔ غذای داخل بشقاب خود را بخورند، آن مقدار غذایی را که نیاز دارند برمی‌دارند.
- نه گفتن به غذاخوردن اغلب راهی برای کودک نوپا برای نشان‌دادن استقلال خود است؛ به‌خصوص اگر گرسنه نباشد. نگران نباشید، آن‌ها وقتی گرسنه باشند غذا می‌خورند!
- اگر فرزندان خود را به‌عنوان خورندگان غریزی بزرگ کرده‌اید، می‌توانید از اینکه به آن‌ها اجازه دهید برای خودشان در رستوران سفارش غذا دهند، اطمینان‌خاطر داشته باشید.
- کودکان را در خرید غذا و تهیهٔ غذا مشارکت دهید. آن‌ها علاقهٔ بیشتری به خوردن غذاهایی که انتخاب و تهیه می‌کنند دارند.

آشنایی با غذاهای جدید یک هنر است. والدین اغلب از فرزندانشان انتظار دارند که در صورت ارائهٔ یک غذای جدید آن را امتحان کنند، حتی اگر فقط یک لقمه باشد. اگر غذاهای جدید بدون درک نحوهٔ واکنش کودکان به این تجربهٔ جدید ارائه شوند، ممکن است کشمکش تغذیه‌ای به‌وجود آید.

- در حدود دوسالگی، کودکان اغلب از چیزهای جدید، ازجمله غذاهای جدید، می‌ترسند. مطمئن باشید که اگر کودک تحت

فشـار قرار نگیرد، در نهایت وقتی آماده باشـد مایل است غذاهای جدیـدی را امتحـان کند؛ به‌خصـوص اگر ببیند که خانـواده نیز آن غذاها را می‌خورند.

- به بچه‌های کوچک اجازه دهید تا غذا را امتحان کنند؛ به‌خصوص اگـر در وعـدهٔ غذایـی خانـواده غذایی جدید یـا غذایی تهیه‌شـده به‌روشـی متفـاوت معرفی می‌شـود. ممکن اسـت کـودک آن را در دهانـش بگـذارد، بیرون بیاورد، بـا آن بازی کند، و سـپس یک بار دیگـر آن را امتحـان کنـد. یا ممکن اسـت در آن زمـان اصلاً آمادهٔ خوردن آن نباشند. اجازه دهید کودکان کمی کثیف‌کاری کنند. این مرحلهٔ تجربهٔ حسی بخشی از رشد طبیعی است.
- گاهی اوقات ممکن اسـت بیش از بیسـت مرتبه غـذای جدید در معرض چشـم کودک قرار گیرد و زمان ببرد تا آن را بپذیرد. فقط به ایـن دلیل کـه یک یا دو بار غذای جدیدی پیش کودک گذاشـته‌اید و او آن را انتخـاب نمی‌کند تسـلیم نشـوید. هرازگاهـی بدون هیچ فشـاری آن را دوبـاره آمـاده کنیـد. در برخی موارد، کـودک ممکن است آن را امتحان کند.
- هنـگام آوردن غذای جدید، حتماً چند غذای آشـنا نیز سـر سـفره داشـته باشـید. ارائهٔ چندین غذای جدید به‌طـور هم‌زمان می‌تواند برای کودک گیج‌کننده باشد و ممکن است هیچ‌کدام را نپذیرد.
- غذاهایی هسـتند که کودک شـما آن‌ها را دوست ندارد، همان‌طور کـه بزرگ‌سـالان اولویت‌هـای غذایی خاصی دارنـد و غذاهایی را دوست ندارند.

در مـورد غذاهـا به‌جای «خوب» یـا «بد» با کلماتی کـه مربوط به اخلاقیـات نیسـت حرف بزنید. اینکه به کـودکان بگویید برخی از غذاها «بـد» هسـتند می‌توانـد در آن‌ها احسـاس گنـاه به‌وجـود آورد. درعوض، به

کـودکان بگوییـد که «تنقـلات» لزوماً برای بـدن مغذی نیسـت، بلکه فقط خوشـمزه اسـت. در مورد «هله هوله» صحبت نکنید؛ چون می‌تواند باعث احسـاس شرمسـاری از خوردن غذایی شود که ارزش غذایی ندارد. این نوع گفت‌وگوهـا، همراه با دسترسـی نامحـدود به تعداد زیـادی از غذاها، خطر گرایـش کودک شـما بـه تنقلات و گرفتار آن شـدن در خانهٔ کـودکان دیگر را کاهش می‌دهد.

نقـش شـما به‌عنـوان والدیـن تأثیرگـذار اسـت. فرزندپـروری یـک کار ارزشـمند اسـت. در قلمـرو غـذادادن بـه فرزندانتـان، پیـروی از برخی دسـتورالعمل‌های اساسـی به هموارکردن راه برای روابط غذایی سالم کمک می‌کند.

- در هنگام آماده کردن غذا، به‌جای تحمیلگر بودن بی‌طرف باشید. اگر روی اینکه کودکتان چه غذایی می‌خورد یا چقدر غذا می‌خورد انـرژی صـرف کـرده باشـید، فرزندتان به‌جـای نشـانه‌های درونی خودش به شما واکنش نشان می‌دهد.
- خودتان غذاهای متنوع بخورید و در کنار هم به‌عنوان یک خانواده از غذا لذت ببرید و شکرگزار آن باشید.

مهم‌تر از همه، رشوه ندهید، پاداش ندهید، یا تلاش نکنید با غذاخوردن حس راحتی پیدا کنید. غذا برای گرسنگی، سیری و تغذیه است. به فرزندان خـود کمـک کنید یـاد بگیرند که چگونـه احساساتشـان را تـاب بیاورند. به آن‌هـا اجازه دهیـد درک کنند که احساسـات آن‌ها واقعی و باارزش اسـت و شیوه‌هایی برای دلگرمی آن‌ها بدون استفاده از غذا وجود دارد.

قدرت محدودیت

مثال‌های بالا به‌خوبی نتیجهٔ بزرگ شدن کودکان بر مبنای احترام به نشانه‌های غریزی بدنشان را نشان می‌دهد. سایر مراجعان، به‌ویژه آن‌هایی که هنوز با اختلال غذاخوردن خود دست‌وپنجه نرم می‌کنند، در ارائهٔ این پیام با چالش‌های بیشتری مواجه می‌شوند.

مری، دنیز، و مولی

مری دختران دوقلوی سیزده‌ساله‌ای، به‌نام‌های مولی و دنیز، دارد. مولی همیشه بی‌نهایت فعال بوده است، درحالی‌که دنیز معمولاً کم‌تحرک است. از زمانی که آن‌ها خردسال بودند، مری نگران عدم فعالیت دنیز بود.

مشکلات زمانی شروع شد که بچه‌ها حدوداً چهارساله بودند. وقتی دختران درباره تنقلات مطلع شدند، مری از علاقهٔ محدود مولی به این غذاها شگفت‌زده شد. از طرف دیگر، دنیز عاشق تنقلات بود! ازآنجایی‌که مولی اهمیت زیادی به تنقلات نمی‌داد و بسیار فعال بود به حال خود رها شد تا این‌که پدر و مادر هر دو کم کم محدودیت‌هایی برای خوردن تنقلات دنیز در نظر گرفتند.

مری، پس از فراگیری غذاخوردن غریزی، شروع به رفع محدودیت‌هایش در مورد تنقلات برای دخترانش کرد. شوهرش، دنی، متأسفانه با او همراه نبود. یک روز دنیز دو بسته شکلات ام اند ام پیدا کرد و یکی از آن‌ها را به مولی تعارف کرد. مولی علاقه‌ای نداشت، بنابراین دنیز بستهٔ دوم را برداشت و به اتاقش برد. به‌نظر می‌رسد که این موضوع پیام خوشحال‌کننده‌ای دارد. دنیز مایل بود با خواهرش در خوردن شکلات شریک شود و هم‌زمان نیازی به خوردن هر دو بسته نداشت.

کمی بعد از آن روز، مری دنیز را پیدا کرد که در اتاقش پنهان شده بود و مخفیانه شکلات‌هایش را می‌خورد. وقتی دنیز گفت که می‌ترسید اگر

زیاد شـکلات بخورد والدینش عصبانی شوند، مری گفت: «دنیز، می‌توانی هرچقدر که می‌خواهی شکلات بخوری. من عصبانی نمی‌شوم من می‌دانم که شـما مقدار زیـادی غذاهای مغذی می‌خورید و بعضی روزها شـکلات می‌خواهیـد و بعضـی روزها نمی‌خواهی» مری نگرانـی‌اش را در مورد اینکه دنیـز از تـرس دزدکی شـکلات می‌خورد با شـوهرش در میان گذاشـت. او توضیـح داد که تلاش برای بیش‌ازحد تحت‌نظرداشـتن غذاخوردن دنیز پیام مشـخص و آسـیب‌زننده‌ای را ارسـال می‌کند که بدن او قابل‌اعتماد نیسـت. مری پس از این‌که دوباره خورنده غریزی شد شوهرش را هم به انجام همین کار تشـویق کرد. او یاد گرفت که چگونه در مورد غذا با فرزندانش صحبت کنـد. امـروز، هم مولی و هـم دنیز، نوجوانانی هسـتند که می‌دانند بدنشـان ارزش اعتماد آن‌ها را در مورد تنقلات و همهٔ غذاها دارد.

این داسـتان تلخ نشان می‌دهد که وقتی یکی از والدین مضطرب اعتقاد داشـته باشـد که باید میزان خوردن تنقـلات کودک را کنترل کنـد چه اتفاقی می‌تواند بیفتد.

مطالعات متعدد نشـان می‌دهد که چگونـه محدودیت رژیمی می‌تواند عواقب جدی برای کودکان داشته باشد. این عواقب عبارت‌اند از: قطع ارتباط با نشـانه‌های گرسـنگی، مشـغله ذهنی در مورد غذا، و کاهـش عزت‌نفس. تلاش برای کنترل دقیق غذاخوردن کودکان به آن‌ها می‌آموزد که به بدن خود بی‌اعتماد شوند و آن‌ها را از خورنده غریزی‌ای که در بدو تولد بوده‌اند دورتر می‌کنـد. الین سـاتر معتقد اسـت که «کنتـرل بیش‌ازحـد» و «حمایت کم» اساس بسیاری از مشکلات غذایی دوران کودکی است.

اثر مخرب محرومیت

نانسی

همان‌طـور که دیدیم، قدرت محرومیت می‌توانـد منجر به رفتارهای غذایی غیرمتعارف شـود. یکی از مراجعان من (الیز رش) که مربی کودکان اسـت، داستان ترسناکی دربارهٔ دختربچه‌ای در کلاس پیش‌دبستانی برای من تعریف کرد. مادر نانسی‌کوچولو معتقد بود که شکر خطرناک است و او را از خوردن هـر غذایی کـه حاوی شـکر بود منـع می‌کـرد. یـک روز، مراجعه‌کنندهٔ من متوجه شـد که نانسـی برای بازی با بچه‌های دیگر به زمین بازی نرفته است. درعوض، او در کلاس درس مانده اسـت تا باقی‌ماندهٔ میان‌وعده‌های حاوی قند بقیهٔ بچه‌ها را که روی زمین ریخته اسـت بخورد. او، همچنین، تکه‌های برنـج نپختـه و کثیـف و لوبیاخشـک را که بچه‌ها بـرای بازی اسـتفاده کرده بودنـد برمی‌داشـت و می‌بلعید. این کودک آنقدر بی‌قرار چشـیدن چیزهایی که می‌خواسـت بود که برای رفع احسـاس محرومیت خود تا این حد افراط کرده بود. پس از مشـاهدهٔ ادامهٔ این رفتار، مراجع من به مادر نانسـی نزدیک شـد تا از او بخواهد که نانسـی را از خوردن آنچـه بچه‌های دیگر می‌خورند منع نکند. حتی بعد از اینکه به او گفتند که نانسـی چه کرده اسـت، مادرش به‌شدت معتقد بود که دخترش هرگز اجازه ندارد شکر بخورد.

محرومیت درمانی

پاملا و اریک

خوش‌بختانـه، بسـیاری از والدین پذیرش بیشـتری دارند. پامـلا، مادر یک کودک پنج‌سالهٔ سالم، برای مشاوره به من (الیز رش) ارجاع داده شد تا سابقه چندین و چند سـاله محدودیت غذایی خود را مطرح کند. در اوایل درمان، او اشـاره کرد که پسـرش، اریک، بیش‌ازحد روی دسـر تمرکز داشـته است. بعد از هر لقمهٔ شـام، بدون درک مزهٔ سـایر غذاهایی که برایش می‌کشـیدند درخواسـت دسر می‌کرد. شوهر پاملا بسیار سرسخت بود که اریک شامش را قبـل از خـوردن دسـر تمـام کنـد و این میز شـام را به میـدان جنگ تبدیل می‌کرد. پاملا و شـوهرش با هم برای مشـاوره وارد مطب شـدند و از شنیدن توصیهٔ قراردادن همهٔ غذاها به‌یک‌باره روی میز، ازجمله دسر، همراه با مرغ، کلم بروکلی و نان شـگفت‌زده شـدند. اگرچه پاملا و همسـرش مردد بودند، در مورد این رویکرد جدید ذهن بازی نشان دادند.

خیلی طول نکشـید که اریک دسـت از این کار کشـید که به‌جای سـایر غذاهـا به‌دنبال دسـر باشـد. آیـا او هنـوز شـیرینی‌ها را می‌خـورد؟ البته! اما به‌جای اینکه هر بار اول به سـراغ آن‌ها برود، شـروع بـه خوردن و لذت‌بردن بیشتر از غذاهایی کرد که برای او می‌ریختند، با این اطمینان که هر زمان که بخواهد شیرینی‌ها دردسترس او هستند.

ترس از محرومیت غذایی نیروی قدرتمندی برای جست‌وجوی غذاهای محدودشـده و زیادخـوردن آن‌هاسـت. مطمئن‌ترین راه برای بی‌علاقه‌شـدن کـودک به غذایی که والدین می‌خواهند او بخورد این اسـت که به او بگویید تـا زمانی که شـام خود را تمام نکرده اسـت نمی‌تواند دسـر بخورد. سـپس، شام تبدیل به دشمن و مانعی برای رسیدن به آنچه واقعاً می‌خواهد می‌شود. اجـازه دسترسـی محـدود، فراهم بودن مشـروط و اندازه ثابـت غذای داخل

بشـقاب نیز می‌تواند باعث جنگ غذایی یا بهادادن بیش‌ازحد به دسر شود. کنترل‌نکـردن جزئیـات چیزهایی که وارد دهان کودک می‌شـود و اجازه‌دادن بـه کودک برای تصمیم گرفتن در مورد آن‌ها «آتش‌بس» سـریع و ناباورانه‌ای را به‌همـراه دارد و تجربهٔ غذاخـوردن را برای والدین و کودک همراه با آرامش می‌کند.

گام‌هایی برای محافظت و تقویت غذاخوردن غریزی کودک شما

اگر کودک شما تشنه است، به‌جای آب‌میوه، به او آب بدهید. آب‌میوه درسالهای ابتدایی ۱۹۰۰ به‌عنوان مادهٔ غذایی معرفی شد. قبل از آن زمان، مردم عمدتاً میوه می‌خوردند و آب می‌نوشیدند. مصرف مقدار زیاد آب‌میوه می‌تواند معدهٔ کودک را پر کند و ارتباط او را با نشانه‌های واقعی گرسنگی قطع کند. پرکردن معدهٔ کودک با آب‌میوه ظرف یک ساعت قبل از غذا باعث می‌شود کودک در وعدهٔ غذایی بعدی احساس سیری زیادی کند.

مطرح کردن تنقلات برای کودکان خردسال را به‌تعویق بیندازید. قبل از اینکه کودکان خردسال فرصتی برای تجربهٔ انواع غذاهای مغذی داشته باشند، به مطرح کردن تنقلات برای آن‌ها نیازی نیست. آن‌ها بعداً فرصت زیادی برای امتحان‌کردن این غذاها خواهند داشت. بااین‌حال، اگر کسی نقلات را به کودک نوپا پیشنهاد کرد، به کودک اجازه دهید این غذا را بدون اظهارنظر (چه منفی و چه مثبت) بخورد. اگر کودک شما، زمانی‌که شروع به خوردن غذای جامد می‌کند، به طیف وسیعی از غذاها تمایل پیداکرده باشد، به غذای تفریحی بیش‌ازحد بها نمی‌دهد. تنقلات جای خود را در رابطهٔ سالم و ناخودآگاهانهٔ کودک با غذا پیدا خواهد کرد.

فواید تغذیه را زودتر با او در میان بگذارید. به فرزندان خود بیاموزید که غذا می‌تواند برای بازی‌کردن به آن‌ها انرژی بدهد، می‌تواند به آن‌ها کمک کند شب‌ها خوب بخوابند و به آن‌ها کمک کند در مدرسه تمرکز بیشتری داشته باشند.

انواع غذاها را روی میز بگذارید. برای فرزندان خود وعده‌های غذایی سالمی تهیه کنید و سعی کنید تا حد امکان به‌عنوان یک خانواده با هم غذا بخورید. هنگامی‌که کودکان از تنقلات آگاه شدند، گه‌گاه مقداری از آن را در کنار همهٔ غذاهای مغذی روی میز قرار دهید. در مورد غذاها

یـا مقـدار غذایـی که کـودک باید بخـورد نظری ندهید. به‌یاد داشـته باشـید کـه برخـی از روزها ممکن اسـت فقـط تنقـلات بخواهند، امـا اغلب آن‌ها مجموعـه‌ای از همـهٔ چیزهایـی را که آماده می‌شـود می‌خورند. به‌یاد داشـته باشـید، انتخاب‌های غذایی کودک شما ممکن است از یک وعدهٔ غذایی به وعـدهٔ دیگـر و روزبه‌روز تغییر کند. در کل، آن‌ها تمـام مواد مغذی موردنیاز خود را دریافت خواهند کرد.

ناهـاری را بـرای او آمـاده کنید کـه انتخاب‌های غذایـی متنوعی، ازجمله کمی تنقلات، داشـته باشد. اگر کودک شـما هرگز در ناهار خود یک شـیرینی نداشته باشـد، می‌توانید مطمئن باشید که او چیزی را با کودک دیگری مبادله می‌کند تا به آنچه می‌خواهد برسد.

میان‌وعده‌هایـی مغذی در اختیـار فرزندانتان قرار دهید. برای زمانی کـه کودکتان بیـن وعده‌هـای غذایی گرسـنه می‌شـود میان‌وعده‌های مغذی آماده دردسـترس داشته باشید. این میان‌وعده‌ها ممکن است شامل میوه‌ها و سبزی‌های تازه، آجیل، پنیر، حمص، و کراکر تهیه‌شده از غلات کامل باشد. اگـر این غذاها آمادهٔ خوردن‌اند و در یخچال یا پیشـخوان قابل‌مشـاهده‌اند، احتمال زیادی وجود دارد که وقتی کودکان گرسنه‌اند سراغشان بروند.

آشـپز غذاهای حاضری نباشـید! یک وعدهٔ غذایی برای کل خانواده به‌انضمام تعدادی مخلفات غذایی تهیه کنید. این کار تضمین می‌کند که هر کودک، حتی اگر غذای اصلی را دوسـت نداشـته باشد، غذایی برای خوردن دارد. بـه آن‌ها بگویید که وعده‌های غذایی سـالمی را برای کمک به رشـد و قوی‌شدن آن‌ها آماده می‌کنید. به آن‌ها بگویید که چند غذا برای شام خانواده درست نمی‌کنید، اما به آن‌ها اطمینان دهید که غذاهایی را آماده می‌کنید که می‌دانیـد هرکدام دوسـت دارند. به آن‌ها اطمینان دهیـد بر اینکه کدام‌یک از غذاهـا را می‌خورند یا اینکه چه مقدار از آن غذا می‌خورند نظارت نخواهید کرد. نظارت کار آن‌هاست.

به توانایی‌های ذاتی فرزندتان اعتماد کنید. کودکان می‌دانند که برای رفع گرسنگی و رفع نیازهای بدن خود چه مقدار غذا بخورند. درکل، غذاخوردن غریزی از کودک شما برای برآورده‌شدن نیازهای زیستی و حفظ رابطهٔ مثبتش با غذا حمایت می‌کند.

بهبود رابطهٔ آسیب‌دیدهٔ فرزندتان با غذا خوردن

والدین اغلب به‌دنبال مشاورهٔ تغذیه‌اند تا به فرزندان خردسال خود کمک کنند تا غذاهای متنوع‌تری بخورند یا از پرخوری اجتناب کنند. اغلب اوقات، مشاورهٔ کودک ضروری نیست. درعوض، ما به والدین در مورد غذاخوردن غریزی آموزش می‌دهیم و دستورالعمل‌های عملی ارائه می‌دهیم. بااین‌حال، گاهی اوقات لازم است که به‌طور مستقیم به کودک کمک کنیم تا عادات غذایی و احساسات خود را در مورد غذا تغییر دهد.

در زیر چند راهکار وجود دارد که معمولاً به والدینی که به دفتر ما می‌آیند آموزش می‌دهیم:

نکاتی برای والدین برای ایجاد تغییراتی در خانه

۱. به فرزندتان بگویید که کتابی خوانده‌اید یا با یک متخصص صحبت کرده‌اید که ایده‌های بسیار متفاوتی در مورد نحوهٔ توجه به غذاخوردن در خانه به شما ارائه کرده است. تأیید کنید که والدین می‌توانند چیزهای جدیدی یاد بگیرند و تغییر کنند و شما مشتاق به ایجاد برخی از این تغییرات هستید. این کار کنجکاوی کودک شما را برمی‌انگیزد و زمینه را برای پاشیدن بذر ایده‌های جدید آماده می‌کند.

۲. به فرزندتان بگویید که از این به بعد وظیفهٔ آن‌هاست که انتخاب کنند چه غذایی و چه مقدار از آن را به‌هنگام صرف غذا بخورند و شما غذاهای متنوعی ، ازجمله غذاهایی که قبلاً غیرمجاز بود، در وعده‌های غذایی برای آن‌ها تهیه می‌کنید.

۳. از آن‌ها بپرسید که آیا غذایی هست که دوست دارند در خانه بخورند و معمولاً حاضر نیست. در این مرحله، هیجان و ناباوری قابل‌توجهی در چهرهٔ کودک خواهید دید.

۴. مهم‌تر از همه: به قول خود پایبند باشید. فرزندتان شما را امتحان خواهند کرد که بفهمند قولتان واقعی است یا نه، که اگر واقعی باشد خیلی خوب است. کودک شما ممکن است منتظر بماند تا شما بلغزید و بگویید که به غذای بیشتری نیاز ندارد، «باید مقداری سبزی بخورد» یا اینکه باید قبل از خوردن دسر، شامش را تمام کند. ممکن است مدتی طول بکشد تا فرزند شما باور کند که شما واقعاً در غذاخوردن او دخالت نمی‌کنید.

این توصیه می‌تواند برای بسیاری از والدین ترسناک باشد. ترس آن‌ها ناشی از این نگرانی است که دیگران فکر کنند والدین خوبی نیستند؛ چون قوانین سخت غذایی اعمال نمی‌کنند و نگران نیستند که کودکشان هرگز دست از غذا نکشد، فقط دسر بخورد یا غذای کافی نخورد.

برای راحت‌تر شدن این گذار ، مشاوره‌گرفتن از یک مشاور تغذیه یا یک روان‌درمان‌گر که به‌خوبی بر غذاخوردن غریزی تسلط دارد شاید مفید باشد. همچنین، مهم است که همهٔ والدین در فلسفهٔ غذایی خانواده متحد باشند تا به کودک اجازه دهند احساس امنیت کند و از سردرگمی او جلوگیری کنند.

بعلاوه، ملاقات با یک متخصص غذاخوردن غریزی به هرکدام از والدین کمک می‌کند تا باورهای خود را در مورد غذا، غذاخوردن، و بدن بررسی کنند. اگر اختلال غذاخوردن در جایی در خانواده باقی بماند، حمایت از کودک برای غذاخوردن غریزی بسیار چالش‌برانگیز خواهد بود. اگر هر شکلی از اختلال غذاخوردن در خانواده وجود داشته باشد، درمان غذاخوردن نامتعارف کودک دشوار خواهد بود. به‌یاد داشته باشید، والدین الگوهای مهمی‌اند که به کودک کمک می‌کنند تا به اصول غذاخوردن غریزی خود بازگردد.

وقتی به شما گفته می‌شود که فرزندتان «اضافه‌وزن» دارد

پیام‌هـای فرهنگی بی‌وقفه و رعـب‌آور در مورد به‌اصطلاح «همه‌گیری چاقی» بـدون اینکـه شـواهدی برای نشـان‌دادن علت ایـن موضوع ارائه کنند هشـدار می‌دهند که کودکانی که جثه‌های درشـت‌تری دارند درمعرض خطر بیشـتری بـرای بسـیاری از مشـکلات سـلامتی‌اند. به‌عنـوان مثـال، در ایالات‌متحده، احتمـال ابتـلای یـک کودک بـه اختـلالات غذاخـوردن ۲۴۲ برابر بیشـتر از دیابت نوع ۲ است[۱]! به‌جای بهبود سلامت، جنبش‌های سلامت عمومی برای پایـان‌دادن بـه «چاقی» برچسـب زدن درمورد وزن را تقویـت می‌کنند و خطر ابتلا به اختلالات غذاخوردن را افزایش می‌دهند که اثر مخرب آن‌ها بی‌خطر نیست.

چنانکـه آموختیـد، اعمـال قوانیـن و محدودیت‌ها در مـورد غذاخوردن اغلـب بـه ایجاد اختـلال در غذاخـوردن و اختـلال در تصویـر بدنی منجر می‌شـود. لیان ال. برچ، اسـتاد بازنشسـتهٔ توسـعهٔ انسانی در دانشـگاه ایالتی پنسیلوانیا، و گروه مطالعاتی او به‌طور گسترده این مسائل را ارزیابی کرده‌اند. بررسی‌های آن‌ها نشان می‌دهد که والدین از روش‌های محدودکنندهٔ غذایی نتیجهٔ معکوس می‌گیرند و باعث می‌شـوند بچه‌ها زمانی‌که گرسـنه نیسـتند غذا بخورند که اغلب منجر به پرخوری زیاد آن‌ها می‌شود:

- در پژوهشی روی دختران پنج‌ساله با اندازه‌های مختلف نشان داده شـد آن‌هایی که مادرانشان از الگوهای تغذیهٔ محدودکننده استفاده می‌کردند تا سن نه‌سالگی بیشترین میزان پرخوری را داشتند.
- در پژوهش دیگری روی دختران پنج‌ساله، کسانی که فشار و کنترل والدیـن را در مورد غذا حس می‌کردند، کم کم غذاهای خاصی را

---

۱. در هـر ۱۰۰۰۰۰ کـودک آمریکایـی ۱۲ نفـر میـزان بروز دیابت نـوع ۲ وجود داردف این را مقایسـه کنید با ۲۰۰۹ موردی که در این تعداد درگیر اختلالت خوردن هستند.
Linda Bacon, Body Respec: What Conventional Health Books Get Wrong, Leaveout, and Just Plain Fail to Undrestand About Weight2014

منع می‌کردند و غذاخوردن احساسی داشتند.

برای والدین بسیار سخت و حتی دلهره‌آور است که وقتی به آن‌ها گفته می‌شود فرزندشان اضافه‌وزن دارد نظارت بر غذاخوردن او را کنار بگذارند.

در کودکان با هر اندازه‌ای، محدودکردن مقدار یا نوع غذاهایی که می‌خورند، درست مانند رژیم‌های غذایی برای بزرگسالان، تنها می‌تواند منجر به احساس محرومیت غذایی و سرکشی شود. آن‌ها به‌احتمال زیاد بیشتر مخفیانه غذا می‌خورند، در خانهٔ دوستشان تا جایی که می‌توانند غذا می‌خورند، یا در نهایت به یک اختلال جدی در غذاخوردن مبتلا می‌شوند. در کودکی که قوانین را در یک محیط غذایی کنترل‌شده زیرپا می‌گذارد، می‌تواند احساس شرم به‌وجود آید و ممکن است رابطهٔ کودک و والدین آسیب ببیند.

توقف نظارت بر غذاخوردن کودک و اعتماد به شناخت او در مورد بدنش ممکن است مانند یک جهش غیرممکن اعتقادی باشد. شاید داستان میشل به شما اطمینان دهد که این کار شدنی است.

میشل

سال‌ها پیش، والدین یک دختر هشت‌ساله با من (الیز رش) تماس گرفتند و برای درمان پرخوری او به‌دنبال کمک بودند. آن‌ها نگران وزن و ناراحتی جسمی فرزندشان و مشکلات بالقوهٔ سلامتی او در آینده بودند. پدر و مادر گزارش دادند که هر دو رژیم گرفته بودند اما می‌دانستند که این کار روش اشتباهی برای دخترشان است. آن‌ها فکر نمی‌کردند که آمادهٔ تغییر عادات خود باشند، اما گفتند که هر کاری می‌توانند برای دخترشان انجام می‌دهند. پس از چند جلسه با والدین مشخص شد که مشاوره دادن به خود کودک سودمند است.

اولین‌باری که میشل وارد دفتر شد گفت که می‌خواهد والدینش در جلسه

حضور داشته باشند. حضور آن‌ها فوق‌العاده بود و به میشل این امکان را می‌داد که احساس امنیت کند و با این اطمینان که والدینش از او حمایت خواهند کرد دربارهٔ احساساتش صحبت کند. او از شنیدن اینکه والدینش مایل به ایجاد تغییراتی‌اند تا به او کمک کنند که احساس بهتری داشته باشد هیجان‌زده بود. میشل اعتراف کرد در مهمانی‌هایی که اغلب دسرهای زیادی، به‌ویژه شکلات، می‌خورد، «دل درد بسیار بدی می‌گیرد» و باید مهمانی را ترک کند. وقتی از او پرسیده شد که چرا فکر می‌کند به‌اندازه‌ای دسر می‌خورد که در خانهٔ دیگران احساس ناراحتی کند، او گفت که والدینش اجازهٔ خوردن هیچ دسری را در خانه نمی‌دهند، مگر اینکه کالری کمی داشته باشد. او از دسرهای رژیمی خوشش نمی‌آمد، بنابراین احساس می‌کرد که وقتی دسرهای خوشمزه دردسترس است باید تاآنجاکه می‌تواند از آن‌ها بخورد.

در طول جلسات ما، هرگز در مورد وزن حرفی نزدیم. همیشه تأکید بر احساس میشل بود، چه از نظر جسمی و چه از نظر روحی. به این ترتیب، میشل می‌توانست با بدن خود هماهنگی بیشتری داشته باشد و عزت‌نفس خود را تقویت کند. هرگونه تمرکز روی وزن کودک، چه از سوی والدین او چه از سوی یک متخصص، پزشک یا مشاور تغذیه، خطر ارسال پیام‌های آسیب‌زننده به کودک را در پی دارد. همچنین، نگرانی در مورد موضوع سلامتی در آینده قدرت ایجاد انگیزه برای تغییر رفتار را ندارد و پیامی رعب‌آور می‌دهد. بااین‌حال، احساس بهتر جسمانی در لحظه می‌تواند تأثیر زیادی داشته باشد.

ما با خانوادهٔ او صحبت کردیم که اجازه‌دادن به میشل برای دسترسی منظم به دسرهایی که دوست دارد چگونه می‌تواند به او کمک کند تا یاد بگیرد بدون داشتن دل درد از خوردن آن‌ها لذت ببرد. با قول والدینش که بعد از جلسه به خرید مواد غذایی بروند، میشل فهرستی از دسرهای موردعلاقهٔ خود را تهیه کرد.

میشـل، همچنین، یاد گرفت که بدنش پیام‌هایی می‌فرسـتد تا بداند چه زمانی گرسنه است و چه زمانی سیر است. او گفت که می‌دانست چه زمانی گرسـنه اسـت و معمولاً می‌دانسـت چه زمانی سـیر است. سـپس، او سؤال بحث‌برانگیـزی پرسـید: «چگونـه وقتی می‌دانم سـیر شـده‌ام، می‌توانم غذا نخورم؟» از او پرسیدم: «اگر شکمت سیر است، آیا بدنت به غذای بیشتری نیاز دارد؟» او پاسـخ داد: «خب، نه.» سـپس، پرسیدم: «پس، اگر بدن شما بـه غـذای بیشـتری نیاز نـدارد، واقعاً بـه چه چیـزی نیـاز دارد؟» این کودک هشت‌سـاله همان‌جا متوجه موضوع شـد و پاسـخ داد: «لازم است بدانم که می‌توانم به شیرینی‌هایی که می‌خواهم در خانه دسترسی داشته باشم.»

میشـل، سـپس، اضافه کرد: «بعضـی وقت‌ها که احسـاس ملال یا غم یـا تنهایـی یا تـرس می‌کنم نیـاز به خوردن دارم.» بسـیاری از بزرگ‌سـالان نمی‌تواننـد ایـن ارتبـاط را برقـرار کنند! پـس از اینکـه توضیح داده شـد که برخـی از مـردم فکر می‌کننـد برای آرام کردن احساسـات خود بـه غذا نیاز دارنـد، از میشـل پرسـیده شـد کـه آیـا می‌تواند بـرای کمک به خـودش در مواقعی که احسـاس بدی می‌کند به کار دیگری فکر کند. میشـل پیشـنهاد کـرد که می‌تواند یک کتاب نقاشـی را رنگ کند یا بـا مادرش صحبت کند. ایـن مرحله آغـازی برای کمک به میشـل بـرای التیام احسـاس محرومیت غذایی‌اش و شـروعی برای تفکیک نشـانه‌های جسـمانی‌اش از نشـانه‌های عاطفی‌اش در مورد غذاخوردن بود.

با گذشت زمان، میشل شروع کرد به این موضوع اعتماد کند که هر وقت که بخواهد در خانه شـیرینی خواهد داشت. احساس محرومیت غذایی‌اش از بین رفت و متوجه شـد که برای سیرشـدن فقط به مقدار مناسـبی شـیرینی نیاز دارد. او از پرخوری در مهمانی‌ها دسـت کشید، در مورد تعادل مصرف غذاهـای مغـذی و تنقـلات صحبت کـرد، و به یک زن جوان تبدیل شـد که رابطهٔ سالمی با غذا، بدن، و خودش داشت.

ده قدم برای کار با کودکی که پس از سیری غذا می‌خورد

توجه: اگر برای انجام این کار به‌تنهایی راحت نیستید، برای مشاوره‌گرفتن از یک مشاور تغذیه که در زمینهٔ تغذیهٔ غریزی آموزش دیده است تردید نکنید.

۱. با کودک خود در مورد این‌که گرسنگی در بدنش شبیه چیست گفت‌وگو کنید. (به فصل ۷، قاعده ۲ مراجعه کنید تا نحوهٔ «ارج نهادن به گرسنگی خود» را مرور کنید.)

۲. اگر کودک شما خیلی کوچک است و نمی‌تواند خودش غذا بخورد، به او بیاموزید که حواسش باشد وقتی گرسنه است به بزرگترها می‌گوید.

۳. در مورد این‌که سیر شدن در بدن آن‌ها چگونه به نظر می‌رسد گفت‌وگو کنید. (فصل ۱۱، قاعده ٦ را ببینید تا نحوهٔ «احساس سیری خود را» مرور کنید.) از آن‌ها بپرسید که آیا می‌دانند احساس سیری چطوری است؟ به آن‌ها بگویید که معدهٔ آن‌ها مانند یک بادکنک پر از هواست. بادکنک را می‌توان کمی پر کرد و فضای زیادی برای پرکردن آن با هوای بیشتر باقی گذاشت، همان‌طور که معدهٔ آن‌ها می‌تواند کمی پر شود و فضای بیشتری برای غذای بیشتر باقی بماند. بادکنک را می‌توان با کمی هوای بیشتر پر کرد تا بزرگ‌تر شود، همان‌طور که معدهٔ آن‌ها را می‌توان با کمی غذای بیشتر پر کرد تا سیرتر شوند. یا هریک از آن‌ها را می‌توان با هوا / غذای زیادی پر کرد که احساس ناراحتی ایجاد کند.

۴. توضیح دهید که رفع گرسنگی آن‌ها با غذای کافی به آن‌ها انرژی زیادی برای دویدن و بازی می‌دهد، اما غذای زیاد می‌تواند باعث ناراحتی یا حتی بیماری آن‌ها شود. می‌توانید توضیح دهید که همان‌طور که ماشین برای اینکه بتواند حرکت کند به بنزین / سوخت نیاز دارد، بدن آن‌ها نیز برای فعال‌بودن به سوخت نیاز

دارد. اگـر خـودرو بیش‌ازحـد با بنزین پر شـود، دیگـر جایی برای بنزین بیشتر در باک بنزین باقی نخواهد ماند.

۵. از آن‌ها بپرسید که آیا فکر می‌کنند پس از احساس سیری خوشایند بدنشان به غذای بیشتری نیاز دارند یا خیر. اگر پاسخ منفی دادند، سؤالی در مورد آنچه واقعاً نیاز دارند بپرسید. اگر نمی‌دانند، به آن‌ها بگویید که گاهی اوقات مردم به‌دلیل ملال یا رسـیدن به احسـاس بهتر در هنگام غمگین‌بودن یا ترس غذای زیادی می‌خورند. به آن‌ها اطمینان دهید، زمانی‌که آن‌ها احساسات خود را بیان می‌کنند، در کنـار آن‌هـا خواهید بـود. همچنیـن، می‌توانید بـه فرزندتان کمک کنید تا اگر کاملاً آمادهٔ صحبت در مورد احساسـات خود نیسـتند، برای آرام کردن احساسـات ناخوشایندشان، جایگزین‌هایی غیر از غذاخوردن پیدا کنند.

۶. مهم‌تر از همه، از فرزندتان در مورد وزنشـان انتقاد نکنید و آن‌ها را روی ترازو نفرستید. بهتر است ترازوها را به‌طور کلی از خانه جمع کنید! در مورد اینکه اگر آن‌ها طبق نشـانه‌های گرسـنگی و سـیری خود غذا بخورند امتیاز فوری احسـاس راحتی بیشـتر در بدن خود را خواهند داشـت صحبت کنید. لطفاً در مورد مشکلات سلامتی آیندهٔ آن‌ها در ارتباط با غذا با آن‌ها صحبت نکنید.

۷. از آن‌ها بپرسید که آیا غذاهایی وجود دارد که دوست دارند بخورند و قبلاً غیرمجاز بوده اسـت. به آن‌ها بگویید این غذاها را می‌خرید و در خانه نگه می‌دارید.

۸. بـه کـودک خـود اطمینـان دهید که قـرار نیسـت بـه او بگویید چه بخـورد، چه چیـزی نخورد، یا چه مقدار غذا بخـورد. این موضوع که در یک وعدهٔ غذایی به آن‌ها غذاهای متنوعی می‌دهید، بعضی از مواد غذایی مغذی و برخی تنقلات را با آن‌ها در میان بگذارید.

این موضوع به آن‌ها بستگی دارد که تصمیم بگیرند در یک وعدهٔ غذایی چه می‌خواهند و چقدر باید به گرسنگی خود توجه کنند.

۹. به آن‌ها بگویید بدانند که به صدای درونی آن‌ها در مورد گرسنگی، سیری، و اولویت‌های غذایی برای هدایت تصمیمات غذایی آن‌ها اعتماد دارید. هرچه کودک شما بیشتر بداند که شما به خرد درونی او اعتماد دارید ، به‌جای واکنش درمقابل شما، به شیوه‌ای مناسب‌تر غذا می‌خورد.

۱۰. از آن‌ها بخواهید که هر کمکی لازم دارند از شما بخواهند. به آن‌ها اطمینان دهید که آن‌ها را رها نمی‌کنید. شما دیگر سعی نخواهید کرد که غذاخوردن آن‌ها را کنترل کنید. آن‌ها ممکن است بگویند که دوست دارند به آن‌ها یادآوری کنید که به علائم گرسنگی خود توجه کنند یا به آن‌ها یادآوری کنید که آهسته غذا بخورند تا متوجه سیری خوشایند خود شوند. یا ممکن است از شما بخواهند که در کار آن‌ها دخالت نکنید. به خواسته‌های آن‌ها احترام بگذارید.

زمانی که کودک شما کم‌وزن است یا در مقابل غذا مقاومت می‌کند

برطرف کردن مقاومت غذایی در کودک شما در مراحل ابتدایی، می‌تواند تا حد زیادی خطر ابتلای او به اختلال غذاخوردن پیشرفته را در آینده کاهش دهد. (برای اطلاعات بیشتر در مورد درمان اختلالات غذاخوردن به فصل ۱۷ مراجعه کنید.)

ما اغلب تماس‌هایی از والدین دریافت می‌کنیم که بیان می‌کنند فرزندانشان به‌اندازهٔ کافی غذا نمی‌خورند یا نمی‌توانند چیزی جز «کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده[1]» بخورند. آن‌ها به ما می‌گویند که میز شام به میدان جنگ بین والدین و فرزند تبدیل شده است. نگران نباشید. این دعواهای غذایی در صورتی که به‌درستی مورد توجه و دقت قرار گیرند هم قابل‌پیش‌گیری و هم قابل‌درمان‌اند.

گام‌هایی برای آشتی دوباره شما و کودکتان که در مقابل غذاخوردن مقاومت می‌کند

نیاز کودک شما به نشان‌دادن استقلالش از طریق نافرمانی در برابر خوردن غذای کافی یا مغذی اغلب می‌تواند بر نیازهای زیستی یا تغذیه‌ای او اولویت داشته باشد. در اینجا چند راهکار آمده است که باید برای آشتی دوباره با کودکی که در مقابل غذاخوردن مقاومت می‌کند به کار ببندید:

۱. اگر از تحت فشار قراردادن فرزندتان برای اینکه بیشتر یا «بهتر» غذا بخورد دست بردارید، این احتمال وجود دارد که نافرمانی او کاهش یابد و در نهایت از بین برود. اگر مشکل روان‌شناختی مؤثرتری برای نافرمانی وجود نداشته باشد، گرسنگی محرکی

---

۱. مانند نان سفید یا برنج سفید. م

بسیار قوی برای جستجوی غذاست. اطمینان داشته باشید که رابطهٔ کودک شما با غذا بهبود می‌یابد و او یک بار دیگر برای رفع نیازهای خود غذا می‌خورد. بدانید که ممکن است مدتی طول بکشد تا فرزندتان به اینکه می‌گویید تصمیمات غذایی‌اش را به دست خودش سپرده‌اید اعتماد کند. در صورت نیاز، برای داشتن حمایت در این دوران استرس‌زا به‌دنبال کمک باشید.

۲. بگذارید که فرزندتان بداند که شما او را دوست دارید و معتقدید که با تلاش برای هدایت او در غذاخوردن کار درستی انجام می‌دهید. به آن‌ها بگویید که متوجه شده‌اید پیشنهادهای شما فقط به تنش بین شما دو نفر منجر شده است و تغییراتی را که در شرف وقوع است با او در میان بگذارید.

۳. توضیح دهید که یکی از موضوعات هیجان‌انگیزی که آموخته‌اید این است که بدن آن‌ها دانش درونی دارد که آن‌ها را در مورد سالم و لذت‌بخش غذاخوردن راهنمایی می‌کند. وظیفه آن‌ها گوش‌دادن به نشانه‌هایی که بدنشان دربارهٔ میزان نیاز به غذا ارسال می‌کند و بررسی احساس جسمانیشان پس از انتخاب غذاست.

۴. برای هیجان کودک در مورد برداشتن فشار از جانب شما و به‌دنبال آن بی‌اعتمادی او در مورد اینکه آیا واقعاً به قول خود پایبندید یا خیر، آماده باشید. هرچه زمان بیشتری بدون اظهارنظر شما بگذرد، کودک شما بیشتر اعتماد خواهد کرد که دعوای غذایی به‌پایان رسیده است. شما تحول قابل‌توجهی را در مقابل چشمانتان مشاهده خواهید کرد: مصرف غذای کودک شما افزایش می‌یابد و نسبت تنقلات به غذای مغذی رو به متعادل‌شدن می‌رود.

تسلیم‌شدن و پذیرفتن اینکه کاری که پدر و مادر انجام می‌دهند فایده ندارد اولین قدم برای بهبود رابطهٔ آن‌ها با فرزندانشان و درنتیجه رابطهٔ

فرزندانشـان بـا غذاسـت. برخـی از والدیـن ممکن اسـت نگران باشـند که دیگران اگر ببینند که فرزندانشان کم‌وزن هستند یا سالم غذا نمی‌خورند فکر کننـد که آن‌ها والدین بی‌توجهی هسـتند، اما فوایـد این روند درمانی باید بر ترس از قضاوت دیگران بچربد.

هشدارها

متأسـفانه، ما بیشـتر و بیشـتر می‌شـنویم که برای کودکان بسـیار خردسـال بی‌اشـتهایی عصبی تشخیص داده می‌شـود. اگر احساس می‌کنید که امتناع فرزندتـان از غذاخوردن عمیق‌تر از نافرمانی در برابر فشـارآوردن شـما برای غذاخـوردن اسـت، لطفاً از یـک روان‌درمان‌گر متخصص رفتـار کودکان و/یـا اختلالات غذاخوردن آن‌ها کمک بگیرید. همچنین، اگر شـک دارید که شـاید مشـکلات مربوط به یکپارچگی حواس پنجگانه وجود داشـته باشـد (به‌عنوان مثال، یک کودک واکنش شـدیدی به بافت‌های مختلف غذا نشـان دهد)، شاید لازم باشد از یک کاردرمان‌گر متخصص در اختلال عملکرد و پردازش حواس کمک بگیرید. و آخرین هشـدار، بعضی کودکان هستند که شاید در اوایل زندگی دچار ضربهٔ روحی یا مشکلات پزشکی شده باشند که ممکن است آن‌ها را از غریزهٔ غذایی ذاتی‌شان جدا کند.

نوجوانان

ما اغلب از والدینی که نگران غذاخوردن نوجوانان خودند تماس‌هایی دریافت می‌کنیم. ما نگرانی‌های والدین را می‌شنویم، از والدینی که امیدوارند به نوجوانان خود کمک کنند تا از ناراحتی‌هایی که خودشان در دوران نوجوانی تجربه کرده‌اند به‌دور باشند تا والدینی که پزشک به آن‌ها گفته است که برای کاهش وزن، تغذیهٔ نوجوانان خود را کنترل کنند تا از مشکلات پزشکی پیش‌گیری کنند. همچنین، ما با بسیاری از نوجوانانی که خودشان رژیم غذایی گرفته‌اند کار می‌کنیم.

نوجوانان پر از تناقض‌اند. یک روز می‌توانند در پذیرابودن و اعتمادشان، دوست‌داشتنی و تقریباً مثل کودکان ساده و بی‌آلایش باشند. روزی دیگر، می‌توانند عبوس باشند و به‌سختی صحبت کنند. درک دورهٔ رشد نوجوانان به‌منزلهٔ کمک به نوجوانان برای بهبود رابطه‌شان با غذاست.

نوجوانان برای یافتن هویت خود به این احساس نیاز دارند که از نظر عاطفی از بزرگ‌سالان زندگی‌شان مستقل باشند. آن‌ها تلاش می‌کنند در بسیاری از عرصه‌ها به استقلال برسند. غذاخوردن، به‌گونه‌ای که آن‌ها بلدند، ممکن است یکی از راه‌های اثبات استقلالشان باشد که باعث عصبانیت و ناامیدی والدینشان می‌شود.

در دوران کودکی، هم‌زمان با آنکه مجموعه‌ای از غذاهای مغذی را به پسرم (الیز رش) می‌دادم، او را تحسین می‌کردم که در مقایسه با برخی از دوستانش چقدر خوب غذا می‌خورد. بااین‌حال، وقتی نوجوان شد، از اینکه می‌دیدم به شیرینی یا تنقلات دیگر علاقهٔ زیادی نشان می‌دهد که فقط حرص من را دربیاورد تعجب می‌کردم! البته بعداً فهمیدم که این یکی از راه‌هایی بود که او سعی داشت مستقل از مادر متخصص تغذیه‌اش باشد!

اگر یک نوجوان رژیم بگیرد، صرف‌نظر از اینکه این رژیم از طرف پزشک یا والدین باشد یا خودخواسته باشد، ناگزیر همان نتایج ناگواری

را خواهـد داشـت کـه در بزرگ‌سـالانی کـه رژیـم می‌گیرند دیده می‌شـود، ازجمله اینکه خطر بیشتری برای ابتلا به اختلال غذاخوردن خواهد داشت. همچنیـن، ایـن کار فرهنـگ رژیم‌گرفتـن و برچسـب زدن در مـورد وزن را به‌شدت تداوم می‌بخشد.

- پژوهشی در سال ۲۰۰۳ نشان داد که رژیم‌گرفتن منجر به پرخوری در بین جوانان و نوجوانان می‌شود.
- یک مطالعه در سال ۲۰۰۷ نشان داد که دختران نوجوانی که رژیم می‌گرفتنـد، افزایـش پرخـوری و کاهش خوردن صبحانه داشـتند. همچنیـن، مشـخص شـد که پسـران نوجـوان افزایـش پرخوری و کاهش فعالیت بدنی داشتند.

ازآنجایی‌که رژیم‌گرفتن راه‌حل نیست، چگونه می‌توانیم به نوجوانانمان کمک کنیم که غذاخوردن غریزی خود را حفظ کنند یا به آن‌ها کمک کنیم تا به مسیر درستی برای یافتن مجدد نشانه‌های غریزی خود بازگردند.

ده گام برای ترویج غذاخوردن غریزی در دوران نوجوانی

درست مانند «دوران لجبازی کودکان در حال رشد زیر یه سال» نوجوانان نیز برای استقلال خود می‌جنگند. آن‌ها به‌احتمال زیاد در برابر هر چیزی که به آن‌ها تحمیل شود طغیان می‌کنند.

۱. غذایی که به آسانی دردسترس و متعادل است را برای نوجوانان خود فراهم کنید. انواع غذاهای مغذی و همچنین تنقلاتی که نوجوان شما از آن لذت می‌برد در خانه داشته باشید. نوجوانان را در خرید و تهیهٔ غذا مشارکت دهید. بسیاری از نوجوانان عاشق آشپزی هستند و خوشحال می‌شوند که در این تجربه شرکت کنند.

۲. از نوجوانان خود بپرسید که چگونه می‌توانید به آن‌ها کمک کنید. آن‌ها ممکن است قدردان کمک شما در تهیهٔ صبحانه یا ناهار و یا تهیهٔ میان‌وعده‌هایی باشند که حین مشغولیت می‌توانند بخورند.

۳. در دام این موضوع نیفتید که به نوجوان خود بگویید که فقط بعد از مدرسه و در زمانی که درحال صرف میان‌وعدهٔ بعدازظهرش است می‌تواند تلویزیون تماشا کند یا با گوشی یا کامپیوتر خود وقت بگذراند. اگر استراحت‌کردن را به خوردن میان‌وعده وصل کنید، ممکن است آن‌ها به‌عنوان روشی برای به‌تعویق‌انداختن انجام تکالیفشان بیاموزند که پرخوری کنند. آن‌ها را تشویق کنید که در صورت گرسنگی یک میان‌وعده بخورند و سپس به آن‌ها پیشنهاد دهید قبل از شروع انجام تکالیفشان فعالیتی غیرغذایی انجام دهند تا آرامش یابند.

۴. با نوجوانان خود در مورد افرادی که در رسانه‌های اجتماعی دنبال می‌کنند صحبت کنید. به آن‌ها کمک کنید تا از افرادی که پیام‌های مرتبط با رژیم‌گرفتن یا برچسبِ وزن را تبلیغ می‌کنند دوری کنند.

۵. تـا جایی کـه امکان دارد زمان صرف غذای افـراد خانواده با هم را نگه دارید، حتی اگر چند مرتبه در هفته باشد.

۶. وقـت غـذا را زمان سـرزنش یا بازجویـی نکنید. بهتریـن کار این اسـت که زمان صرف غذا آرام و دل‌نشـین باشـد تـا رضایت بهینه و تشـخیص نشـانه‌های سـیری را باعـث شـود. بهتریـن راه بـرای سـوق‌دادن نوجوان به‌سـمت پرخوری یا امتنـاع از غذاخوردن این است که در هنگام شام دعوایی راه بیندازید!

۷. در مـورد اینکـه نوجوان شـما چه غذایـی می‌خورد یـا چقدر غذا می‌خورد، هیچ نظری ندهید. همچنین، حواستان به زبان بدن خود یـا برانداز کردن بدن نوجوانتان باشـد. نوجوانان نسـبت به انتقاد و قضاوت بسیار حساس‌اند.

۸. اگر متوجه شدید که نوجوان شما پرخوری می‌کند یا به‌سختی غذا می‌خـورد، قبول کنید که این موضوع ممکن اسـت نشـانهٔ ناراحتی عاطفـی یـا نیازهـای برآورده‌نشـدهٔ او باشـد. زمـان کافی بـا آن‌ها بگذرانید، صبور باشـید و بگذارید بفهمند احساسات آن‌ها خوب اسـت و هـر انـدازه که می‌خواهنـد و هـر زمانی کـه لازم می‌دانند می‌توانند احساساتشان را ابراز کنند.

۹. اگـر نوجوان شـما پرخوری یا کم‌خوری دارد و مشـخص شـد که به حمایت بیشـتری نیاز دارد، به‌دنبال یک مشـاور، روان‌درمان‌گر، و/یـا مشـاور تغذیه باشـید کـه در زمینـهٔ اختلالات غذاخـوردن و غذاخوردن غریزی آموزش دیده است. بسیاری از نوجوانان شروع اختـلال غذاخـوردن را هم‌زمان با مراجعه بـه متخصصی که رژیم غذایی یا برنامهٔ غذایی تجویز کرده اسـت گزارش کرده‌اند. شـما، همچنیـن، می‌توانید برای راهنمایی نوجوانـان در این فرآیند *کتاب تمرین غریزی غذاخوردن* را به آن‌ها ارائه کنید.

۱۰. از رابطهٔ خود با غذا و بدن خود بسیار آگاه باشید. هرگز در مورد بدن خود اظهارنظرهای تحقیرآمیز نکنید، برای منفی‌گویی در مورد آنچه خورده‌اید یا نخورده‌اید زمان صرف نکنید، یا خودتان را وزن نکنید. اگر ترازو را از خانه دور کنید، برای نوجوان شما بسیار سودمند است.

برای شفاف‌کردن روند کمک به یک نوجوان جهت انتقال از فرد مقاوم در مقابل غذاخوردن به خورنده‌ای غریزی به داستان بابی نگاهی بیندازید.

بابی

بابی پانزده‌ساله بود که برای اولین‌بار برای مشاورهٔ تغذیه وارد مطب شد. پزشک او را با دستور کاهش کلسترول و کاهش وزن معرفی کرد. وقتی از او پرسیدند که هدفش چیست، گفت که فقط به این دلیل آمده است که دکتر او را فرستاده است، اما حدس می‌زند که دوست دارد سالم‌تر باشد. مانند بسیاری از نوجوانان، بابی سطح بالایی از پختگی را از خود نشان داد و به‌نظر می‌رسید قادر به درک اصول غذاخوردن غریزی است. بااین‌حال، اگرچه او پخته بود، وقتی شنید که هیچ غذایی غیرمجاز نیست، پوزخند مضحکی در چهره‌اش ظاهر شد.

وقتی من (الیز رش) مفاهیم روان‌شناختی محرومیت و انگیزه برای استقلال را به بابی توضیح دادم، آرام شد و مشتاق بود داستان خود را در میان بگذارد. بابی والدینی را توصیف کرد که در کنار تلاش‌های بی‌شمارشان برای کاهش وزن او بیش‌ازحد بر غذای «سالم» و ورزش تمرکز داشتند و او داستان‌های تلخی از غذاخوردن احساسی که برایش غیرقابل‌کنترل بود تعریف کرد.

درمان اولیهٔ بابی بر کمک به او برای رضایت‌مندی داشتن از غذاخوردن تمرکز داشت. این موضوع به‌معنای توجه به غذاخوردن در هنگام گرسنگی

نسبی بود، به‌طوری‌که هنگام شروع غذاخوردن گرسنگی اصلی را تجربه نمی‌کرد. ما در مورد یافتن غذاهایی که واقعاً او را سیر می‌کند و آهسته خوردن آن غذاها برای آنکه بتواند همهٔ طعم‌ها، بافت‌ها، و عطرها را درک کند، با او صحبت کردیم. او اهداف خود را تعیین کرد و بر نیازش به استقلال تاکید کرد. بابی بیان کرد که «غذاهای ناسالمی» را که در مدرسه می‌خرید می‌خورد، اما واقعاً از آن‌ها لذت نمی‌برد. یکی از اولین اهدافی که او تعیین کرد، یافتن غذاهای سیرکننده‌تر به‌جای این غذاها بود.

پس از اینکه به بابی گفتیم همهٔ غذاها یکسان‌اند و هیچ غذایی غیرمجاز نیست، دیدن علاقهٔ ناگهانی او به سالم غذاخوردن، فوق‌العاده بود. بابی، چون والدینش نمی‌توانستند غذاخوردنش را در مدرسه کنترل کنند، فقط تنقلات در مدرسه می‌خرید. مسئله طغیان نوجوانی در کار بود! بابی خیلی زود احساس کرد که اضطرارش برای خوردن غذاهایی که والدینش قبلاً غیرمجاز کرده بودند کمتر شده است؛ چون حالا هیچ غذای غیرمجازی وجود ندارد. او، همچنین، پس از اینکه فهمید سیر شده است، تصمیم گرفت روی دست‌کشیدن از غذا تمرکز کند. او متوجه شده بود که، بعد از سیرشدن، غذا آنقدر که باید رضایت‌بخش نیست و قول داده بود که در این مرحله دست از غذاخوردن بکشد.

حذف غذاخوردن ناشی از سرکشی و نافرمانی بابی را رها کرد تا زمان‌هایی را که به‌دلایل عاطفی غذا می‌خورد، مانند زمانی‌که احساس می‌کرد از انجام تکالیف مدرسه درمانده شده است، بررسی کند. او می‌دید که مهار اضطراب ناشی از تلاشش برای ممتازبودن در مدرسه سخت‌ترین مدیریت احساسی اوست. اکنون که مجوز خوردن هر غذا و در هر زمان که مایل بود را داشت، فهمید که می‌تواند بدون استفاده از غذا با احساسات خود کنار بیاید و متوجه شد که دیگر نیازی به توجیه خوردن غذاهای غیرمجاز قبلی به‌دلیل ناراحتی عاطفی ندارد. بابی راه‌هایی را شناسایی کرد

که از طریق آن‌ها می‌توانست شاد شود و متوجه شد که این راه‌ها بیشتر از غذاخوردن او را آرام می‌کنند. او، همچنین، برای تکالیف مدرسه‌اش کمک بیشتری گرفت که باعث کاهش اضطرابش در این مورد شد.

همان‌طور که بابی به خورنده غریزی درونی خود بازگشت، کلسترول خون او به سطح طبیعی کاهش یافت. او یاد گرفت که تحت تأثیر خرد درونی خود قرار گیرد تا در انتخاب‌های غذایی‌اش او را راهنمایی کند و همچنین آموخت که چگونه علائم جسمانی گرسنگی را از علائم احساسی آن تفکیک کند.

بابی باافتخار گفت که متخصص قلب او به‌قدری تحت تأثیر پیشرفت او قرار گرفته است که از او پرسیده است که آیا با سایر بیمارانش صحبت می‌کند و به آن‌ها کارهایی را که انجام داده است آموزش می‌دهد؟ او، سپس، تجربیات خود را در میان گذاشت؛ ازجمله:

- «این روش یک مسابقه نبود. هیچ فشاری برای کاهش وزن یا رفتن روی ترازو وجود نداشت. هیچ عدد مشخصی وجود نداشت که بخواهم به آن برسم، بنابراین، هیچ انتظاری وجود نداشت. هیچ‌کس روی کاهش وزن تمرکز نکرد یا نگفت که من به‌اندازهٔ کافی تلاش نمی‌کنم».
- «هرگز هیچ‌گونه محرومیتی احساس نکردم و هرگز نسبت به آنچه خوردم احساس گناه نکردم». درواقع، وقتی در مورد آنچه در آن روز خورده بود صحبت کرد، گفت که بستنی خورده است.
- «قبل از انجام این کار، مادرم به من گفت که باید تا آخر عمر مراقب آنچه می‌خورم باشم.»
- نوجوانان به هشدارهای مربوط‌به سلامتی واکنش نشان نمی‌دهند.
- «وقتی آدم‌ها پرخوری می‌کنند، به‌دلیلی این کار را انجام می‌دهند. آن‌ها نمی‌خواهند به آن‌ها بگویند که آدم بدی‌اند. این کار کمکی

نمی‌کند. آزاردهنده است و باعث شرمندگی می‌شود. بنابراین آن‌ها غذا می‌خورند تا این احساس را کاهش دهند.»

- «وقتی آدم‌ها می‌گویند غذایی بد است و شما نباید آن را بخورید، طعم خوب غذا را نخواهید فهمید ـ وقتی آن غذا را می‌خورید احساس سرکشی کردن دارید. و این احساس سرکشی حس خوبی دارد!»

تحرک

در فصل ۱۴، ما در مورد ورزش، یا آنچه ترجیح می‌دهیم آن را تحرک بنامیم، صحبت کردیم. ما می‌توانیم تمایل به تحرک داشتن را در طول عمرمان ببینیم. بیشتر نوزادان تازه‌متولدشده را می‌توان درحال تکان‌دادن دست‌ها و پاهایشان دید. با گذشت دوران شیرخوارگی، آن‌ها یاد می‌گیرند که در گهوارهٔ خود بچرخند، بنشینند، و در نهایت بخزند. به‌زودی، آن‌ها راه می‌روند و می‌دوند. هیچ فردی که در کنار کودک کوچکی بوده است نمی‌تواند این میل طبیعی به تحرک را انکار کند. توضیحات زیادی در مورد اینکه چرا تعداد زیادی از کودکان در نهایت فعالیت را کنار می‌گذارند وجود دارد، اما ما در اینجا آن‌ها را تکرار نمی‌کنیم. زندگی در یک خانوادهٔ فعال به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند تا تمایل ذاتی خود را برای داشتن تحرک حفظ کنند. درست همان‌طور که آماده کردن و خوردن طیف وسیعی از غذاها الگوی غذاخوردن غریزی است، بازی با افراد خانواده در بیرون از خانه یا رقصیدن با هم در داخل خانه نیز همین کار را در مورد تحرک بدنی انجام می‌دهد.

اگر تمرکز کمتری بر تلاش برای کنترل غذاخوردن کودکان و تمرکز بیشتری بر روی فعال‌بودن افراد خانواده با هم بود، ممکن بود کودکان و نوجوانان کم‌تحرک بسیار کمتری را مشاهده کنیم. همان‌طور که غذاخوردن غریزی است، برای میل ذاتی ما به داشتن تحرک نیز باید ارزش قائل شد و آن را پرورش داد!

رویکرد غذاخوردن غریزی برای فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان شما

با پیروی از این پنج دستورالعمل، اطمینان حاصل می‌کنید که فرزندانتان درکی همیشگی از تحرک خواهند داشت.

۱. برای ترغیب و تداوم تحرک در سال‌های نوجوانی، حس ذاتی نوزادان و کودکان نوپا را در مورد تحرک تقویت کنید. در صورت

امکان، به فعالیت‌های خانوادگی مانند پیاده‌روی، کوه‌نوردی، ورزش‌کردن، دوچرخه‌سواری، اسکیت، اسکی، یا شنا بپردازید.

۲. فرزندان خود را تشویق کنید تا هرچه زودتر در ورزش‌های گروهی، رقص، هنرهای رزمی، یا سایر اشکال تحرک شرکت کنند. به کودک خود کمک کنید تا فعالیتی را بیابد که بدون آنکه حس رقابت‌جویی او را تقویت کند به او احساس شخصیت، شادی، و عزت‌نفس دهد.

۳. همانند غذاخوردن، الگوبرداری از تحرک ضروری است. فعالیتی را بیابید که به شما لذت می‌دهد تا فرزندانتان شاهد لذت‌بردن شما از تحرک باشند. از طرف دیگر، مطمئن باشید که درگیر ورزش‌های اجباری نیستید. تماشای والدینی که بیش‌ازحد ورزش می‌کنند می‌تواند راهی مطمئن برای بی‌علاقه‌کردن کودک نسبت به ورزش‌کردن یا پذیرفتن این عادت خطرناک باشد.

۴. از تأثیر استفادهٔ گستردهٔ کودکان و نوجوانان از رسانه‌ها آگاه باشید. چه آن‌ها بیش‌ازحد تلویزیون تماشا کنند، چه بازی‌های ویدیویی بیش‌ازحد انجام دهند، اطلاعات رسانه‌های اجتماعی خود را بررسی کنند یا حتی ساعت‌های زیادی با رایانه کار کنند، این فعالیت‌ها شانس آن‌ها را برای پرداختن‌به تحرک منظم تحت تأثیر قرار می‌دهد. آکادمی اطفال آمریکا[1] توصیه می‌کند که والدین زمان بازی خلاقانه و بدون وسایل برقی را برای نوزادان و کودکان نوپا در اولویت قرار دهند. برخی از رسانه‌ها که برای کودکان از حدود هجده‌ماهگی شروع می‌شوند می‌توانند ارزش آموزشی داشته باشند، اما اینکه برنامه‌نویسی آن‌ها باکیفیت بالا باشد حائز اهمیت است. برای کودکان و نوجوانان در سنین مدرسه

1. American Academy of Pediatrics (AAP)

نظریه اصلی این است که استفاده از رسانه با سایر رفتارهای سالم متعادل شود.

۵. در نهایت، فعالیت بدنی نباید به‌عنوان ابزاری برای کاهش وزن شناسانده شود. اگر کودک اضطراب والدین خود را در مورد وزن تشخیص دهد، هر صحبتی در مورد اینکه تحرک برای سلامتی است تحت عنوان تحرک برای کاهش وزن تعبیر می‌شود (و مطمئناً آسیب‌زننده، تنفربرانگیز، یا پس زده می‌شود).

همه را با هم جمع کردن

چـه نـوزادی با غذاخوردن غریزی بکر و دسـت‌نخورده داشـته باشـید و چه کودک بزرگ‌تری داشـته باشـید که از خرد درونی بدن خود دور شـده است، شـادی و آرامش خانواده و کودک در داشـتن تعهد به خوردن غریزی اسـت. بـه کودک خود اعتمادبه‌نفـس بدهید تا به توانایی ذاتی خود در غذاخوردن و تحـرک اعتمـاد کند. رابطهٔ خود با غذا را بر اسـاس غذاخـوردن غریزی قرار دهید. والدین الگوی اصلی فرزندان خود هسـتند. به فرزندان خود در اوایل زندگی‌شان طیف گسترده‌ای از غذاهای مغذی را ارائه دهید. از برچسب‌های «غـذای خوب» و «غذای بـد» برای کمک به کـودکان در انتخاب غذاهای معمولی و پیش‌گیری از احسـاس شـرم آن‌ها در هنـگام غذاخوردن اجتناب کنیـد. هـر زمان که امکان دارد به‌عنوان یـک خانواده با هم غذا بخورید و در یـک زندگـی فعال با هم مشـارکت کنید تـا فرزندان خود را در مسـیر زندگی شـاد، سـالم، و متعادل قرار دهید. تنها کاری که باید انجام دهید این اسـت که اعتماد کنید!

فصل ۱۷
مسیر نهایی برای درمان اختلالات خوردن

اختلالات خوردن تنها جریانی زودگذر یا یک دورهٔ تغییر و تحول نیست. بلکه شرایط جدی و بالقوهٔ تهدیدکننده زندگی است که بر سلامت احساسی و جسمی فرد تأثیر می‌گذارد.

ـ انجمن ملی اختلالات غذاخوردن

همچنانکه این کتاب را موردبررسی قرار داده‌اید، ممکن است به تعدادی از سرچشمه‌های اختلالات غذاخوردن توجه کرده باشید، به‌ویژه مباحثی در مورد اینکه چگونه رژیم‌گرفتن یکی از تحریک‌کننده‌ترین و قوی‌ترین عوامل در ایجاد اختلال غذاخوردن است.

ما هنوز بیماری را ندیده‌ایم که بگوید: «من می‌خواستم پرخوری عصبی، بی‌اشتهایی عصبی، یا اختلال پرخوری داشته باشم.» معمولاً با «من فقط می‌خواستم چند کیلو وزن کم کنم» شروع می‌شود که به رژیم غذایی، اختلال غذایی، و در نهایت به اختلال غذا با نشانه‌های کامل آن تبدیل می‌شود. رژیم‌گرفتن به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل پیش‌بینی‌کنندهٔ ابتلا به اختلال خوردن شناخته شده است. درواقع، ۳۵ درصد از افرادی که به‌اصطلاح رژیم‌گیرنده‌های «معمولی» هستند، به‌سمت رژیم‌گرفتن

بیماری‌زا پیش می‌روند. از این تعداد، ۲۰ تا ۲۵ درصد در جهت اختلالات غذایی جزئی یا کامل پیش می‌روند. بررسی ساختاری ۹۴ پژوهش نشان داد که شیوع اختلالات غذاخوردن بیش از دو برابر شده است، از ۳/۵ درصد در دورهٔ ۲۰۰۰ـ۲۰۰۶ به ۷/۸ درصد در دورهٔ ۲۰۱۳ـ۲۰۱۸ رسیده است[1]. به گفتهٔ پژوهش‌گران، نتیجهٔ نهایی این است که اختلالات غذاخوردن در سراسر جهان بسیار شایع است.

با این‌که اختلالات غذاخوردن چندعاملی است، اما رژیم‌گرفتن و نارضایتی از بدن عوامل خطرساز شناخته‌شده برای ایجاد آن هستند. ما بر این باوریم که عادی‌سازی فرهنگ رژیم‌گرفتن، که خود را با عنوان تن‌درستی، سلامت، یا سبک زندگی نشان می‌دهد، شرایطی را برای بروز و رشد اختلالات غذاخوردن ایجاد می‌کند.

1. Galmiche et al. 2019

تلفیق غذاخوردن غریزی در درمان اختلالات غذاخوردن

بسیاری از بیمارانی که دچار اختلال غذاخوردن‌اند، ارتباط خود را با نشانه‌های درونی گرسنگی، سیری و اولویت چشایی خود از دست داده‌اند. برای برخی از بیمارانی که از نظر پزشکی درمعرض خطرند، درمان همراه با بستری ممکن است تنها راهکار مناسب برای شروع روند بهبودی باشد. برای برخی دیگر، برنامه‌های درمان سرپایی فشرده[1] ممکن است راه‌حلی باشد که توصیه شود. برای افرادی که ثبات بیشتری دارند، روش مناسب درمان با یک گروه سرپایی متشکل از پزشک، روان‌درمان‌گر، متخصص تغذیه، و گاهی اوقات یک روان‌پزشک است. بااین‌حال، نکته‌ای هست: زمانی‌که فردی از اختلال غذاخوردن خود بهبود می‌یابد و توسط یک متخصص تغذیه یا مشاور تغذیه در مطب خصوصی مشاوره می‌شود *باید به او این پیام واضح داده شود که تلاش برای پیروی از اصول گرسنگی و سیری غذاخوردن غریزی در معنای تحت‌اللفظی آن منجر به نتایج منفی خواهد شد!* این امر به‌ویژه در مورد کسانی که از بی‌اشتهایی عصبی رنج می‌برند صادق است. گرسنگی جسمانی مرتبط با بی‌اشتهایی اغلب آنقدر شدید است که تلاش برای اعتماد به نشانه‌های غریزی خاص تنها می‌تواند منجر به سردرگمی و حفظ حالت سوءتغذیه شود. برخی از بیماران دوست دارند به ما بگویند: «من فقط وقتی گرسنه‌ام غذا می‌خورم؛ زیرا این همان چیزی است که کتاب می‌گوید (و من تقریباً هیچ‌وقت گرسنه نیستم!)» یا «من‌بعد از چند لقمه سیرشده‌ام، بنابراین من به خوردن غذای بیشتر نیازی ندارم.» ما به آن‌ها اطمینان می‌دهیم که روزی می‌توانند به گرسنگی و سیری خود اعتماد کنند، اما در حال حاضر بدن گرسنهٔ آن‌ها قادر به فرستادن نشانه‌های دقیق به آن‌ها نیست. یکی از علائم دردسرساز گرسنگی کندشدن تخلیهٔ

1. intensive outpatient treatment programs (IOPs)

معـده یا فلج جزئی عضلات معده[1] اسـت. درنتیجـه، خوردن حتی کم‌ترین مقـدار غذا می‌تواند احسـاس سـیری کاذب ایجـاد کند و علائم گرسـنگی را از بیـن ببـرد. در ایـن مرحلـه از رونـد بهبودی آن‌هـا، ما به‌طور مـداوم بر غیرقابل‌اعتمادبودن انتظار برای دریافت نشـانه گرسـنگی به‌عنوان نشـانه‌ای برای غذاخوردن تأکید می‌کنیم.

در درمان اولیهٔ بی‌اشـتهایی عصبی در محیط مطب خصوصی، ما سعی می‌کنیم به بیماران با شیوه‌ای آهسته و سنجیده مجدداً غذا دهیم تا از لحاظ جسـمانی فشار زیادی به بدن آن‌ها وارد نشود. ما، همچنین، نمی‌خواهیم به وضعیت احساسـی بیمار فشـار بیاوریم و ترس بیش‌ازحد ایجاد کنیم. ما به آن‌هـا در مورد فیزیولوژی بدن و حرکت به‌سـمت تعادل، نقشِ شـیمی مغز، اصول تغذیه، سـازو کار سوخت‌وسـاز، و خطرات بالقوهٔ سوءتغذیه آموزش می‌دهیم. ما آن‌ها را به‌سـمت انتخاب‌هایی راهنمایی می‌کنیم که تقویتشـان می‌کند و باعث بازگشت سلامت می‌شود.

ما در تلاشیم تا در کنار نقش خود به‌عنوان معلم با تبدیل‌شدن به بخشی از «تیم تغذیه» به بیماران کمک کنیم تا احساس قدرت کنند. آن‌ها را تشویق می‌کنیـم نظرات خود را در مـورد علاقه‌مندی‌ها و تنفـرات غذایی خود ارائه دهند، کشـف کنند که چه غذایی ترسـناک و چه غذایی تنفربرانگیز است، و برای تهدیدهای غذایی که مایل به پذیرش آن هستند برنامه‌ریزی کنند. آن‌ها می‌توانند آزادانه دربارهٔ ترس‌های غذایی و مشکلات مربوط به تصویر بدنی خـود صحبت کنند و با دانسـتن اینکـه که هرگز موردقضـاوت قرار نخواهند گرفـت می‌تواننـد «رازهـای» غذاخوردن خـود را فاش کنند. آن‌هـا در مورد اینکـه برون‌داد کم‌خوری را دربرابر غذاخوردن کافی، نشـان دهند احسـاس آزادی می‌کنند؛ چون به‌اندازهٔ کافی غذا نخوردن اغلب به صورت درون‌مایه ثابتی وجود دراد.

1. gastroparesis

به‌عبارت‌دیگر، اعضای «تیم» درحالی‌که به‌سمت هدف مشترک حرکت می‌کنند، توپ را به جلو و عقب پرتاب می‌کنند. برعکس، اگر بخواهیم بدون مشارکت بیماران برنامهٔ غذایی توصیه‌شده‌ای که توسط خودمان نوشته شده باشد به آن‌ها بدهیم، این کار باعث تشدید ناراحتی آن‌ها از نبود نظارت بر انجام فرآیند می‌شود. این احساس می‌تواند منجر به سرکشی، عصبانیت، و عدم همکاری آن‌ها شود. همچنین، این خطر را ایجاد می‌کند که این برنامهٔ غذایی به‌عنوان تنها راه «درست» خوردن در ذهن آن‌ها تثبیت شود. در طول روند بهبودی آن‌ها، ما از آن‌ها حمایت می‌کنیم، به آن‌ها توصیه می‌کنیم و آن‌ها را به‌سمت یافتن راهی قابل‌اجرا برای خوردن هدایت می‌کنیم. هرچه زمان می‌گذرد، با راهنمایی‌های خارجی اندک، انتخاب‌های غذایی آن‌ها به طرز رو به رشدی از طریق نشانه‌های داخلی خودشان هدایت می‌شود.

(گفتنی است که بسیاری از افرادی که از بی‌اشتهایی عصبی بهبود می‌یابند برای مدت زمان متفاوتی پس از تثبیت غذاخوردن مجدد دچار «افزایش سوخت‌وساز بدن»[1] می‌شوند، به این معنی که وقتی شروع به غذاخوردن می‌کنند سوخت‌وساز آن‌ها سرعت می‌گیرد. درنتیجه، نیاز انرژی آن‌ها می‌تواند به‌شکل غیرمنتظره‌ای افزایش یابد. با تشویق ما، آن‌ها یاد می‌گیرند که مصرف غذای خود را افزایش دهند تا این نیازهای فزاینده را برآورده کنند. سوخت‌وساز اغلب پس از حدود شش ماه به سرعت طبیعی‌تری می‌رسد ـ اگرچه برای برخی بیشتر طول می‌کشد.)

به بیماران ما آموزش داده می‌شود که هر شکست را به‌جای شکست به‌عنوان یک تجربهٔ یادگیری به‌حساب آورند. به‌طور مداوم، به آن‌ها یادآوری می‌کنیم که هرچه سالم‌تر شوند، بیشتر می‌توانند به نشانه‌های گرسنگی و سیری خود اعتماد کنند و در نهایت توانایی خود را برای غذاخوردن بدون اضطراب باز یابند.

---

1. hypermetabolism

بـرای فـردی کـه دارای اختـلال غذاخوردن اسـت، غذاخـوردن غریزی می‌تواند به‌عنوان مدلی از غذاخوردن باشد که اعتماد کامل به خرد درونی‌اش را بـرای غذا خوردن به او می‌دهد. تصور آینده‌ای عاری از تفکر وسواسـی و رفتارهای اجباری بسـیار تأثیرگذار اسـت. این امید می‌تواند تحمل گذراندن دورهٔ زمانی لازم برای بهبودی را آسان کند. بدن و مغز باید از نظر جسمی و ذهن باید از نظر احساسی بهبود یابند. ما باید به همکاری با یک تیم درمانی اهمیت دهیم. این امر مسـتلزم تعهد به کار با روان‌درمان‌گر و پزشکی است کـه در درمان اختلالات غذاخوردن و در بهترین حالت در مورد غذاخوردن غریزی آموزش دیده باشـند. پزشـک وضعیت سـاختار بدنی بیمار را کنترل می‌کند و برای برخی ممکن است یک روان‌پزشک برای ارزیابی نیاز دارویی همکاری داشـته باشد. ما، به‌عنوان متخصص تغذیه، در حرفه‌مان بخشی از یک تیم درمانی خوب و دارای تعامل هستیم.

اکنـون بیایید زندگی کری، اسـکایلر، لیلا، دانا، لـورل، و چند نفر دیگر از بیمارانمان را بررسـی کنیم تا تجربهٔ آن‌ها را در مورد به‌وجودآمدن اختلال غذاخـوردن و در نهایـت بهبودی آن‌ها را از طریق غذاخوردن غریزی ببینیم. ایـن روش هریـک از آن‌ها را به تجربهٔ زندگی شـادتر و کامل‌تری سـوق داده است.

درمان بی‌اشتهایی عصبی با غذاخوردن غریزی

داستان کری ـ درمان بی‌اشتهایی عصبی مقاوم

یک روز جمعه بعدازظهر، تلفن زنگ خورد و منشی خودکار تلفنی شروع به ضبط درخواستی تأثیرگذار از سوی کری کرد که از دیر تماس‌گرفتنش عذرخواهی می‌کرد. زمانی‌که او می‌گفت که می‌داند تنها راهی که می‌تواند به‌طور کامل بی‌اشتهایی عصبی‌اش را درمان کند این است که یاد بگیرد چگونه خورنده‌ای غریزی شود، صدایش لبریز از احساس بود. او در مورد غذاخوردن غریزی در وب‌سایتی خوانده بود و پس از خواندن آن، به‌دلیل تمرکز این روش بر استقلال فردی، متقاعد شده بود که این آخرین فرصت اوست.

کری در آن زمان تقریباً ۲۲ سال داشت و گفت که در چهار سال گذشته یازده بار در بیمارستان بستری شده است. هر بار، او را تا رسیدن به وزن طبیعی در بیمارستان نگه داشته‌اند، بااین‌حال پس از ترخیص بلافاصله تمام وزنی را که اضافه کرده بوده از دست داده و دوباره در بیمارستان بستری شده است. زمانی که او تماس گرفت، وزنش بسیار کم (نه پایین‌ترین وزن خود) بود و روزبه‌روز وزنش کمتر می‌شد. او مصمم بود که دیگر هرگز به بیمارستان برنگردد و زمان آن رسیده که بالاخره خوب شود. او، همچنین، می‌دانست که نمی‌تواند به کارهای مشابه قبل انجام دهد و انتظارداشته باشد نتایج متفاوتی بگیرد. کری توضیح داد که هر بار که قول می‌داد وزنش را باز بیابد، بدون اینکه احساس آزادی برای غذاخوردن داشته باشد و اعتماد کند که بدنش از پشت به او خنجر نمی‌زند، این ترس که از نظر جسمی بهبود یابد او را فرا می‌گرفت. وقتی در مورد غذاخوردن غریزی خوانده بود، فکری به ذهنش رسید. برای اولین‌بار امیدوار بود که راه‌حلی وجود داشته باشد!

کری در اولین جلسهٔ خود (با الیز رش) استنباط خود را چنین توضیح داد که اختلال غذاخوردن او به‌عنوان روشی برای کنترل کردن، پرت‌کردن

حواس، رهایی از تنش و فرار از زندگی به‌کار می‌رود. او معتقد بود که عامل اصلی برای ایجاد اختلال غذاخوردن در او ترس از بزرگ‌شدن، ازدواج و ترک خانهٔ والدینش است. به گفتهٔ او «برخلاف تصور رایج در مورد اختلالات غذاخوردن، من دوران کودکی بسیار امنی داشتم و خانواده‌ام نابسامان نبود. من در خانواده‌ای دوست‌داشتنی بزرگ شدم و دوران کودکی بسیار شادی داشتم.» (اما چیزی که این جمله نشان نمی‌دهد این است که خانواده و جامعهٔ او غرق در فرهنگ رژیم‌گرفتن بودند!)

کری اعتمادبه‌نفس داشت، راحت بود، و خودش را دوست داشت و احساس می‌کرد که هرگز مشکل بزرگی در غذاخوردن و تصویر بدنی‌اش نداشته است. او گزارش داد که آدم بدغذایی است اما به‌اندازهٔ کافی از غذاهایی که دوست داشته برای سلامتی و رشدش خورده است. او چندین مرتبه سعی کرده بود رژیم بگیرد، «فقط به این دلیل که این کاری بود که اطرافیانم انجام می‌دادند و برای خودش کاری بود.» بیشتر زنان در مورد نیاز به وزن کم کردن و اینکه کدام غذاها لازم است محدود شوند صحبت می‌کردند.

اواسط دوران دبیرستان، برای درمان یک بیماری برای او دارویی تجویز شد که باید با غذا مصرف می‌کرد. برای جلوگیری از عوارض جانبی، او خودش را مجبورکردغذای زیادی بخورد و آب‌میوه فراوان در اواخر شب بنوشد. همچنین، او در این مرحله کم کم برای فرونشاندن ترس خود مقداری غذای احساسی می‌خورد. خیلی زود دریافت که بدنش به‌طرز چشمگیری تغییر کرده است و تصمیم گرفت که لازم است رژیم بگیرد.

پیش‌بینی نتیجهٔ این داستان کار سختی نیست. هرچه کری مدت بیشتری رژیم می‌گرفت، بیشتر دوست داشت احساسی را که از کنترل غذا و بدنش به‌دست می‌آورد حفظ کند. ترس او از بزرگ‌شدن با حس کنترل کاذبی که

محـدود کردن غذا به او می‌داد از بین رفت. درابتدا (متأسـفانه همان‌طور که اغلـب در فرهنگ مـا اتفاق می‌افتد)، کاهش وزن او موردتحسـین و تمجید دوسـتان و خانواده قرار گرفت. بااین‌حال، به‌زودی مشخص شد که او درگیر بحـران جدی سـلامتی اسـت. همچنیـن، او از یک دختر محبوب و عاشـق مدرسـه به دختری تندخو، بداخلاق، و اخمو تبدیل شـد. او به آدمی تبدیل شـد که هـر روز صبح برایش فقـط آنچه می‌خورد یا نمی‌خـورد و عدد روی ترازو اهمیت داشـت. در نهایت، او به بی‌اشـتهایی عصبی مبتلا شـد و برای اولین‌بار در بیمارستان بستری شد.

کری در بارهای اول که در بیمارسـتان بسـتری می‌شـد، هیچ تمایلی به بهبودی نداشـت. او همچنین گفت: «بیمارسـتان‌ها راه‌حل من نیستند. فقط راه حلی موقت هستند. من نتوانستم آنقدر روی ذهنم یا غذاخوردنم کار کنم که نتیجهٔ ماندگاری داشـته باشـد.» یک مشـکل این بود که به همان‌صورت که فکر رژیم‌گرفتن، خانواده و دوسـتانش را به‌سـمت خوردن شام آخر سوق داد، کری هم با فکر اینکه باید غذای دریافتی خود را در بیمارستان افزایش دهد قبل از هر بار بستری‌شدن برای خودش «شام آخر محدودیت» ترتیب می‌داد.

در نتیجهٔ روان‌درمانی مؤثر، کری در نهایت احساس کرد برای بهترشدن آماده است و با این هدف برای یکی از دوره‌های بستری‌شدنش به بیمارستان رفت. اما آن‌طور که امیدوار بود نتیجه نگرفت. تنها چیزی که او می‌دانسـت این بود که در زمان حضور در بیمارسـتان وزن اضافه کند و بعد از ترخیص چگونـه وزن خود را کاهش دهـد. پس از هر ترخیص، او غذایش را محدود می‌کرد، بیش‌ازحد ورزش می‌کرد، وسـواس‌گونه خود را وزن می‌کرد و وزن کـم می‌کـرد ـ درواقع، تمام کارهایی که در بیمارسـتان مجـاز به انجام آن‌ها نبود. او می‌دانست که اگر یاد نگیرد که چگونه به بدنش اعتماد کند، همیشه از خوردن می‌ترسد و احساس می‌کند که کنترلی ندارد.

بنابراین، از کجا می‌توان به یک جوان با سابقهٔ مزمن بی‌اشتهایی عصبی که می‌خواهد یاد بگیرد که خورنده‌ای غریزی شود کمک کرد؟ اولین قدم این بود که روی چیزهایی که او را برمی‌انگیخت سرمایه‌گذاری کنیم و این انگیزه آزادی‌ای بود که او امیدوار بود بتواند با اعتماد به بدنش به آن دست یابد. در اینجا برخی از دستورالعمل‌هایی آمده است که پایه و اساس نحوهٔ استفاده از اصول غذاخوردن غریزی در درمان کری را تشکیل می‌دهد:

۱. *به گرسنگی خود ارج بنهید:* کری همیشه می‌توانست اعتماد کند که اگر احساس گرسنگی کند، بدنش به او این پیام را می‌دهد که باید غذا بخورد. بااین‌حال، این بدان معنا نبود که اگر او احساس گرسنگی نمی‌کند، پیام دقیقی دریافت می‌کند که نیازی به غذاخوردن ندارد. اگر روی این دستورالعمل تأکید به‌مرور دوباره تأکید نمی‌شد و این تأکید تبدیل به باور نمی‌شد آن‌گاه «معامله» از بین می‌رفت.

۲. *سیری خود را حس کنید:* کری باید بپذیرد که تا زمانی که بدن و ذهنش دوباره تغذیه شوند، نشانه‌های سیری او قابل‌اعتماد نیستند! تصور اعتماد به نشانه‌های سیری او در آینده انگیزهٔ او را برای بهبودی تقویت کرد.

۳. *با غذا آشتی کنید:* الزام برای دل‌به‌دریازدن و خوردن غذاهایی که سال‌ها محدود کرده بود کاری بود که او می‌توانست آن را حتی با وزن کم هم انجام دهد. (زمانی‌که کری شروع به انجام این کارکرد، هر روز فقط تعداد محدودی از غذاهای سالم را می‌خورد.)

۴. *عامل رضایت‌مندی را پیدا کنید:* خوردن غذاهایی که او می‌خواست بخورد و راضی‌اش می‌کرد او را قدرتمند می‌کرد و سرکشی ناشی از اینکه به او گفته شود چه بخورد را برطرف می‌کرد. به‌جای یک برنامهٔ غذایی سفت‌وسخت، راهنماهایی برای کمک

بـه او وجود داشـت تا بفهمد چه غذایی را دوسـت دارد و تشـویق می‌شد تا با گنجاندن این غذاها در زندگی غذایی‌اش خطر کند. از او، همچنین، در پاسخ به نیازهای بدن بهبودیافته‌اش، برای افزایش تدریجی میزان غذاهای خوشایندی که می‌خورد، حمایت می‌شد.

۵. *با احساسات خود با مهربانی کنار بیایید:* در مورد کری، این مورد به یادگیری کنارآمدن با احساسات بدون محدودکردن غذا یا رفتن روی تـرازو تغییـر یافـت. او یاد گرفت کـه کاهش احساسـاتش با شمارش کالری، قطع مصرف غذا، یا رفتن روی ترازو تنها می‌تواند به او احسـاس کنترل کاذب بدهد و هیچ راه‌حلی برای مشـکلاتش ارائـه نمی‌دهـد. او آموخت که درعوض با روان‌درمان‌گر، پرسـتار، رهبر مذهبی، اعضای خانواده، و البته مشـاور تغذیهٔ خود صحبت کند.

۶. *به بـدن خود احترام بگذاریـد:* کری باید بپذیرد که گرسـنگی‌دادن به بدنش نقطهٔ مقابل احترام‌گذاشـتن به آن اسـت. به‌منظور احترام بـه بدن خود، او به غذای کافی برای تغذیهٔ مجدد ذهن و بدن خود نیاز داشت. احترام‌گذاشـتن به بدن او، همچنین، به‌معنای پذیرش ریشـه‌ای اندازه و شـکل برنامه‌ریزی‌شـدهٔ بدنش توسط دی‌ان‌ای و بدون تلاش برای تغییر آن است. او، همچنین، باید لباس‌های زمان «بی‌اشتهایی عصبی» خود را دور می‌انداخت و با این واقعیت کنار می‌آمـد کـه این لباس‌ها دیگـر هرگز اندازهٔ او نمی‌شـوند. او نیاز به خرید لباس‌های راحتی داشـت که متناسـب با بدن تغذیه‌شده‌اش باشند.

۷. *نگرش نادرست رژیم‌گرفتن را نپذیرید:* کری اثرات بد رژیم‌گرفتن را در اعضـای خانـوادهٔ خـود دیده بود و به‌ویژه متوجه شـده بود که چگونـه فرهنـگ رژیم‌گرفتن یکـی از عوامل محرک بـرای اختلال

غذاخوردن اوست. تمام افرادی که او می‌شناخت و رژیم می‌گرفتند، مدام اُفت و خیز در وزن خود داشتند. درنتیجه، او می‌دانست که رژیم‌های غذایی مؤثر نیستند و هرگز نمی‌خواهد برای مدیریت بدنش رژیم بگیرد. اما هرگز جایگزینی نمی‌شناخت!

۸. *پلیس غذایی را به‌چالش بکشید:* اوه، پلیس‌های غذایی زیادی در سر کری وجود داشتند. پلیس غذایی از صدای بی‌اشتهایی عصبی او صحبت می‌کرد. او باید افکار تحریف‌شدهٔ خود را به‌چالش می‌کشید و آن‌ها را با افکاری جایگزین می‌کرد که از منطق روبه‌رشد خورنده غریزی درونی او منشأ می‌گرفت. او باید پر و بال دادن به کمال‌گرایی را کنار می‌گذاشت. او یاد می‌گرفت که مستقیماً به‌سمت مسیر هدفش باز گردد، هر دفعه که یک رفتار محدودکننده داشت، نشان می‌داد که این مسیر یک فرایند است، نه خطی مستقیم و کامل برای بهبودی!

۹. *تحرک داشته باشید ـ تفاوت را احساس کنید:* کری باید بیاموزد که هر ورزش فراتر از راه‌رفتن معمولی برای روند بهبودی او اثر معکوس خواهد داشت. او یاد گرفت که منتظر زمانی باشد که بتواند به بدنش اعتماد کند تا به او بگوید چقدر تحرک برایش مناسب است و تأثیرات مثبتی را که تحرک به او می‌دهد احساس کند.

۱۰. *به‌سلامتی خود افتخار کنید ـ تغذیهٔ متعادل:* هرچه بدن کری سالم‌تر شود، ولع او برای غذاهای سالم‌تر بیشتر می‌شود. جالب است که کری با خوردن تنقلات مشکلی نداشت. درابتدا، بیشتر هوس تنقلات می‌کرد. در نهایت او می‌خواست پروتئین و میوه و سبزی‌های بیشتری به غذایش اضافه کند.

در طول درمان کری، بارها به او یادآوری شد که تا زمانی که بدن و

ذهنش دوباره تغذیه نشوند نمی‌تواند به سیری خود اعتماد کند، اما همچنین به او گفتیم که نشانه‌های گرسنگی همیشه قابل‌احترام‌اند. در فرآیند رسیدن به هدفش او از هر تجربه‌ای به‌جای شکست به‌عنوان یک فرصت یادگیری استفاده کرد. به این ترتیب، او از سرزنش خود به‌دلیل «انجام‌ندادن» کمال‌گرایانه وظایفش دست کشید. هنگامی‌که او دیروقت در شب خیلی گرسنه می‌شد، این موضوع را به‌عنوان پیامی در نظر می‌گرفت که در طول روز به‌اندازهٔ کافی غذا نخورده است. وقتی‌که، پس از توصیه به نرفتن روی ترازو، کری این کار را انجام داد، دریافت که چندین روز به‌دلیل افزایش افکار وسواسی در مورد وزنش رنج می‌برد. کری، همچنین، متوجه شد که اگر پروتئین کافی، یا در مواقع دیگر، چربی کافی یا کربوهیدرات کافی در یک وعدهٔ غذایی مصرف نکند، وعده‌های غذایی او را سیر نگه نمی‌دارند. مهم‌تر از همه، هنگامی‌که او بارهای متناوب کاهش وزن پیدا می‌کرد، پیام بسیار واضح بود، بیشتر غذا بخور! کری بر بهبودی خود نظارت کرد. به او توصیه کردیم که چه چیزی یک وعدهٔ غذایی مقوّی و متعادل را تشکیل می‌دهد، اما هرگز به او نگفتیم که چه چیزی بخورد یا دقیقاً چه مقدار بخورد.

کری نیازی به حس نافرمانی نداشت؛ زیرا همیشه با ارزیابی تصمیمات خود و تصمیم‌گیری در مورد اینکه آیا آن‌ها برای او مؤثرند یا خیر راهنمایی می‌شد. به عبارت دیگر، با توجه به هدف پیش‌روی خود یعنی آزادی، او انگیزه داشت تا تجربهٔ خود را برای تبدیل‌شدن به خورنده‌ای غریزی ادامه دهد. کری، پس از رسیدن به هدف خود، دیگر هرگز دچار بی‌اشتهایی عصبی نشد. در نهایت ازدواج کرد و باردار شد و اکنون یک دختر کوچک در مدرسهٔ ابتدایی دارد. او می‌خواهد آرامش و هیجان خود را با صدای بلند به دنیا بگوید. او به این نتیجه رسیده که نعمت خورنده غریزی بودن و آزادی‌ای که به‌ارمغان می‌آورد از هر منفعتی که تابه‌حال از بی‌اشتهایی عصبی به‌دست آورده است بیشتر است!

داستان اسکایلر ـ برای درمان بی‌اشتهایی عصبی در آینده

اسکایلر در سن پنجاه‌وهفت‌سالگی برای درمان بی‌اشتهایی عصبی نامتعارف توسط روان‌درمان‌گرش ارجاع داده شد. در بی‌اشتهایی عصبی نامتعارف، اگرچه افراد کم‌وزن به‌نظر نمی‌رسند، مشابه افراد مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی ویژگی‌های اختلال خوردن ترس و نابسامانی‌هایی در تصویر بدنیشان دارند.

اگر اسکایلر را آن زمان می‌دیدید، زنی خوش‌پوش بود که لاغر به‌نظر نمی‌رسید. حتی باوجود اینکه او تا حدودی بی‌حال به‌نظر می‌رسید و هیچ برقی در چشمانش وجود نداشت، تصویر «نمادین» فردی مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی را نشان نمی‌داد. بااین‌حال، افکار و رفتارهای این زن شبیه آن‌هایی بود که از پانزده‌سالگی زندانی شده اند.

طی سال‌ها، او را از طریق بستری‌کردن به‌دلیل بی‌اشتهایی عصبی و وزن بسیار کم و با غذادادن دوباره و تدریجی، اگرچه ناکافی، درمان کرده بودند. با اینکه بدن او دیگر تحلیل نمی‌رفت، الگوی محدودیت غذایی او، همراه با کمبود انرژی دریافتی‌اش و تفکر وسواس‌گونه و ترس او از غذا و خوردن، مطمئناً او را واجد شرایط یکی از اختلالات غذاخوردن می‌کرد.

در دوران کودکی و نوجوانی، مادر و مادربزرگ اسکایلر در مورد وزن او اظهارنظرهای انتقادآمیزی می‌کردند و او را تحت فشار قرار می‌دادند تا رژیم بگیرد. پس از محدودکردن غذا و کاهش وزنش، او موردتحسین قرار می‌گرفت و اما در نهایت برایش تشخیص بی‌اشتهایی عصبی داده شد. در اواخر سی‌سالگی و اوایل چهل‌سالگی، او عمدتاً با خوردن ماست یخ‌زده زنده بود. سرانجام در سن پنجاه‌وهفت‌سالگی برای تغذیه‌درمانی معرفی شد. او همچنان در وضعیت بحرانی از محدودیت غذایی بود و بدون افزایش کالری دریافتی‌اش یا افزودن تنوع غذایی‌اش، در نتیجهٔ کاهش سوخت‌وساز بدنش، وزن اضافه کرده بود و با ترس شدید از غذا و افزایش وزن بیشتر زندگی می‌کرد.

بـا برخـی از همـان دسـتورالعمل‌هایی کـه به کـری کمک کـرد، علائم بی‌اشـتهایی اسکایلر قبل از رسیدن به شصت‌سالگی بهبود یافت. در اواخر هفتادسالگی، او همچنان به خوردن غذاهای متنوع ادامه می‌دهد و هیچ‌چیز را محـدود نمی‌کنـد. او گفتـه اسـت کـه درواقع خـوردن یک وعـدهٔ غذایی معمولی را ترجیح می‌دهد و آن را بسیار رضایت‌بخش‌تر از خوردن دو پیمانه ماسـت یـخ‌زده می‌داند. او به‌طـور مداوم و نه بیش‌ازحد تحـرک بدنی دارد و بـرای تاب‌آوردن بدنش در طول ورزش غذای کافی می‌خورد. غذای کافی و ورزش به عضله‌سـازی او کمک کرده اسـت. توجه به نیاز بدن او برای تغذیهٔ مناسـب سوخت‌وسـاز او را نیز افزایش داده است. اسـکایلر آزادی عملی را کـه به‌عنـوان خورنده‌ای غریزی دارد دوسـت دارد و درواقع معتقد اسـت که سال‌های ترس از غذاخوردن او برای همیشه از بین رفته است!

اسـکایلار زمانی کـه تجربهٔ غذاخـوردن غریزی خود را آغـاز کرد مورد معمـول بی‌اشـتهایی عصبـی نبود. اما او ترس شـدیدی از خوردن داشـت و از بـدن خـود متنفر بود. بـدون درمان، این روند می‌توانسـت یک عمر ادامه داشـته باشـد. بااین‌حال، صرف‌نظر از سـن، غذاخوردن غریزی می‌تواند به فـرد کمـک کند تـا آزادی و اعتماد را در بدن خود حس کنـد و بتواند زندگی رضایت‌بخش و سالمی داشته باشد.

درمان پرخوری عصبی و اختلال پرخوری با غذاخوردن غریزی

درمـان اختـلال پرخـوری و پرخوری عصبی به روشـی کمی متفـاوت آغاز می‌شـود. اگـر بیمـاران مبتلا به این اختلالات در حالت گرسـنگی نباشـند، نسـبت بـه بیمارانی کـه از بی‌اشـتهایی بهبود می‌یابنـد سـریع‌تر می‌توانند با نشـانه‌های غریزی گرسـنگی و سـیری خود هماهنگ شـوند. بـا اختلالات پرخـوری، آن‌هـا بـه خـوردن مقـدار غذایـی بیشـتر از نیـاز بدنشـان عادت کرده‌اند. درنتیجه، درابتدا تفسیر آن‌ها از سیربودن بسیار تحریف شده است. ازآنجایی‌که به‌ندرت احساس گرسنگی می‌کنند، خواستن اینکه به نشانه‌های گرسـنگی توجه کننـد می‌تواند حس غریب و ناامیدکننـده‌ای در آن‌ها ایجاد کند. آن‌ها اغلب گرسنگی و سیری را نادیده می‌گیرند و به‌دلایل زیاد دیگری غذا می‌خورند. این دلایل می‌تواند شامل ملال، تنهایی، عصبانیت، و اغلب احسـاس گنـاه در مورد آنچه می‌خورند باشـد. ما با آمـوزش مهربان‌بودن با خودشـان و درک اینکه آن‌ها این سـازو کارهای سـازگاری را به‌عنوان تنها راه برای گذر از احساسات دشوار خود ایجاد کرده‌اند به آن‌ها کمک می‌کنیم تا از احسـاس گناه رهایی یابند. همچنان‌که آن‌ها در مسـیر غذاخوردن غریزی پیش می‌روند، متوجه‌بودنشان در هنگام غذاخوردن و تمرکزشان بر سیری به بازگشت این نشانه‌ها کمک می‌کند.

همچنین، همانند کسـانی که از بی‌اشـتهایی عصبی بهبـود می‌یابند، ما به‌عنـوان متخصص تغذیـه در مورد افرادی که پرخوری عصبی دارند بسـیار جـدی فکـر می‌کنیم. مـا به آن‌هـا اطلاعـات علمـی می‌دهیم تـا خطاهای شـناختی و عقاید غیرعلمی‌شـان دربارهٔ غذا و بدنشـان را به‌چالش بکشـیم و بـه آن‌هـا کمـک می‌کنیـم تا سـاز و کارهـای سـازگاری بالنـده را در خود بسازند. ما، همچنین، تمرکز خود را بر رضایت‌مندی، احترام به بدن، تحرک مسرت‌بخش، و سایر اصول غذاخوردن غریزی حفظ می‌کنیم.

در مـورد لیـلا، دانا، و لـورل خواهیم دید که چگونـه تجربیات آن‌ها در مورد محدودکردن غذا راه آن‌ها را به سـمت اختلالات غذاخوردن کج کرد. سپس، خواهیم دید که چگونه غذاخوردن غریزی آن‌ها را از ترس غذاخوردن و احساس خارج از کنترل بودن رها کرده است. در نهایت، این روش آن‌ها را به‌سمت تجربهٔ زندگی شادتر و کامل‌تر سوق داده است.

داستان لیلا ـ پرخوری عصبی چگونه می‌تواند گسترده شود

پرخـوری عصبـی، یا تلاش بـرای پاکسـازی کالـری مصرف‌شـده، اغلب به راه‌حلی مأیوس‌کننده برای «رژیم‌گرفتن ناموفق» تبدیل می‌شود. علی‌القاعده، پـس از محدودکردن یک غذای خاص یا مقدار غذا، ناگزیر واکنش پرخوری روی می‌دهد. این بازگشت به حالت اولیه که با همراهی بدن نیمه‌گرسنه روی می‌دهد، می‌تواند به طرز روان‌شناختی/انتقال عصبی تحریک شود که در نتیجهٔ ترشح مواد شیمیایی مغز مانند نوروپپتید Y و غیره ایجاد می‌شود. یا می‌تواند از نظر روانی به‌دلیل محرومیت غذایی ناشی از افکار یا رفتارهای محدودکننده تحریک شـود. علاوه بر این، حالت احساسـی افراد می‌تواند آن‌ها را برای آرام شدن یا کرخت شدن به‌سمت پرخوری سوق دهد. بیشتر اوقات، ما همهٔ این عوامـل زمینه‌سـاز را می‌بینیم. به‌محـض اینکه متعاقـب رژیم‌گرفتن پرخوری ایجاد شـود، اغلب افراد احسـاس می‌کنند کنترلی ندارند و از اینکه تمام وزن ازدست‌رفته‌شـان برگردد وحشت دارند. یا حتی بدتر از آن، آن‌ها می‌ترسند که در نهایت وزن بیشـتری نسـبت به قبل از شروع رژیم پیدا کنند. در این حالت ناامیدی، آن‌ها به‌دنبال راه‌هایی برای خلاص‌شـدن از کالری مصرفی ناشـی از پرخوری یا زیاده‌خوری خواهند بود. اقداماتی که برای پاکسازی کالری انجام می‌شـود شامل ورزش شدید و افراطی، استفراغ، اسـتفاده از ملیّن‌ها، مدرها، قرص‌هـای لاغری، یا حتی داروهای تجویزشـدهٔ پزشـکی که عوارض جانبی کاهش وزن‌دارند، یا گرسـنگی برای مدتی پس از پرخوری است. (یک نکته،

ملیّن‌هـا و مدرهـا عمدتـاً آب را از بـدن خـارج می‌کنند، نه کالـری را. کم‌آبی ناشـی از آن بـه افراد مبتلا بـه پرخوری عصبی این حـس کاذب را می‌دهد که وزن کـم کرده‌انـد. این کم‌آبی ناگزیر با واکنش احتباس آب همراه خواهد بود. سپس منجر به تکرار چرخه کم‌آبی بدن، به‌دنبال آن نفخ، و به‌دنبال آن استفادهٔ بیشتر از این داروها برای خلاصی از نفخ دوباره و دوباره خواهد شد. مصرف بیش‌ازحد این داروها، همانند قرص‌های لاغری، پاکسازی و حتی ورزش‌های اجباری پیامدهای پزشکی بسیار جدی دارد.)

برای لیلا، رژیم‌گرفتن از زمانی شروع شد که او در دبیرستان بود؛ چون او و دوسـتش درحال آماده‌شـدن برای جشـن فارغ‌التحصیلی بودند. قبل از این زمان، لیلا همیشـه احساس می‌کرد که دختری درشت هیکل است، اما زیـاد نگران نبود. لیلا ایـن زمان را به‌عنوان دوره‌ای توصیف می‌کند که در آن از تجربـهٔ «صمیمیـت» رژیم‌گرفتـن همراه با دوسـتش که باعث شـده آن‌ها برای جشـن فارغ‌التحصیلی «خوب به‌نظر برسـند» لذت برده اسـت. برنامهٔ غذایی روزانه برای دختران شـامل یک سـیب برای صبحانه، سـالاد با سـرکه بـرای ناهار، و مرغ و سـبزی برای شـام بود. آن‌ها تصمیـم گرفتند که این کار را یـک هفته قبل از برگزاری جشـن انجام دهند تـا «ببینند چه اتفاقی خواهد افتاد». لیلا که به بدنش غذای کمی رسـانده بود به‌یاد آورد که تغییری فوری پیدا کرد و خوشحال شد.

فارغ‌التحصیلی پس از جشن برگزار شد و به‌دنبال آن یک سفر به کارائیب برای سـه هفته و نیم پیش آمد. او برای اولین‌بار در زندگی خود کاملاً آزاد و مسـتقل بود. زمان مهمانی و غذاخـوردن و بلوغش بود. او مقدار زیادی پینا کولادا[1] می‌نوشـید و مقـدار زیادی از غذاهایی را که قبـلاً محدود کرده بود، مانند نان فرانسـوی و دسـر، می‌خورد. وقتی به خانه رسـید، چاق شده بود و به‌سختی در لباس‌هایش جا می‌شد.

---

۱. piña coladas؛ نوعی نوشیدنی تهیه‌شده از عرق نیشکر، آناناس، و نارگیل.ـ م.

او با توجه به تجربهٔ رژیم‌گرفتن خود در تابستان قبل از ورود به دانشگاه به پرخوری خود ادامه داد. در همان زمان، او احساسات متعددی را پشت‌سر می‌گذاشت. اضطراب در مورد استقلال و تمایلات عاطفی که تازه آن‌ها را تجربه کرده بود و دورشدن قریب‌الوقوع او از خانه که منجر به پرخوری احساسی او برای کنارآمدن با این احساسات شد.

بلافاصله پس از ورود به دانشگاه، لیلا درگیر یک رابطهٔ عاشقانه شد که در سال‌های دانشگاهش ادامه یافت. او متوجه شد که از دانش‌آموز دبیرستانی بسیار فعال و ورزش‌کاری که نگران زندگی‌اش نبود به دانشجوی سال اولی تنبل کالج تبدیل می‌شود. او به پرخوری ادامه داد، کم کم در خوردن زیاده‌روی واقعی کرد و دوره‌هایی غذاخوردن مخفیانه داشت. او فهمید که به این موضوع فکر می‌کند که: «باورم نمی‌شود که اینقدر غذاخورده باشم!» و ترسید و تلاش برای خنثی‌کردن رفتار خارج از کنترلش منجر به تخلیه معده‌اش از غذا شد. لیلا هرگز به پرخوری عصبی به‌عنوان سازوکار کنترل وزن فکر نمی‌کرد ـ درعوض، او آن را صرفاً به‌عنوان وسیله‌ای برای زدودن مجموع پرخوری‌های خود می‌دید. (توجه داشته باشید که حتی اگر فرد بعد از پرخوری استفراغ کند، مقدار قابل‌توجهی از کالری همچنان جذب می‌شود که به‌دلیل تلاش مغز و بدن برای زنده‌ماندن است.)

غالباً، تجربهٔ احساس خارج از کنترل بودن و مصرف مقدار زیاد غذا می‌تواند برای فرد ترسناک باشد. درنتیجه، انگیزه برای ازبین‌بردن هر اثری از این رفتار می‌تواند به‌اندازهٔ خود رفتار اجباری شود. ازآنجایی‌که پاکسازی معده به بخشی عادی از زندگی تبدیل می‌شود، احساس مسئولیت نسبت به عملکرد فرد از بین می‌رود. همان‌طور که دیدیم، کنارآمدن با احساسات بدون استفاده از غذا و با مهربانی می‌تواند برای بسیاری از افراد چالش بسیار دشواری باشد. زمانی‌که پرخوری عصبی پیدا می‌شود، به‌شکل دوره‌ای به‌عنوان راه‌حل به‌ظاهر هیجان‌انگیزی دربرابر پرخوری به آن روی

می‌آورند و در نهایت به ابزاری برای ازبین‌بردن احساسات تبدیل می‌شود. برخی بیان می‌کنند که احساس می‌کنند «دارند از جنایت قسر درمی‌روند.» البته، با پیشرفت پرخوری عصبی، با عوارض جانبی جسمی و روحی و تأثیر آن بر الگوی طبیعی غذاخوردن، این «راه‌حل» در نهایت تبدیل به دشمن فرد می‌شود. خیلی سریع، شرمساری ایجاد می‌شود. مخفی‌کردن بسته‌های غذا، گوشه‌گیری برای یافتن زمانی برای پرخوری، یا دزدکی به داخل حمام رفتن در هنگام غذاخوردن در حضور جمع تبدیل به عادات روزمره و همچنین مایهٔ استرس می‌شود.

نزدیک روز شکرگزاری، پرخوری و پاکسازی معده لیلا از کنترل خارج شد. اگرچه او هنوز در رابطه عاشقانه خود بود، به‌طور فزاینده‌ای نسبت به بدن خود احساس ناامنی می‌کرد. او برنامهٔ ورزشی شدیدی را، یک یا دو بار در هفته، به‌همراه دوره‌های متناوب گرسنگی و تجربه‌های پرخوری و پاکسازی معده آغاز کرد. در پایان سال اول، ورزش عادی لیلا به ورزش افراطی و اجباری تبدیل شد. قبل از بازگشت به کالج، او از یک متخصص تغذیه کمک گرفت که به او کمک کرد تا پرخوری عصبی خود را مهار کند. در طول سال دوم، او به یک انجمن خیریهٔ زنان پیوست و جنبشی را آغاز کرد تا خواهرانش در انجمن زنان را از خطر ابتلا به اختلال غذاخوردن نجات دهد.

لیلا در بقیه مدتی که در کالج بود می‌توانست غذاخوردن و ورزش خود را مدیریت کند و پرخوری عصبی نداشت. متأسفانه، پس از فارغ‌التحصیلی، او با دو نفر در آپارتمانی هم‌خانه شد که یکی از آن‌ها پرخور و دیگری کسی بود که مخدودیت غذایی برای خودش داشت. سال بسیار احساسی‌ای بود؛ زیرا رابطهٔ او به‌پایان رسید و او با استرس زندگی پس از فارغ‌التحصیلی روبه‌رو شد. به‌دلیل زندگی با هم‌اتاقی‌هایی که اختلالات غذاخوردن داشتند، به‌علاوهٔ مشکلات زندگی‌اش، احساس افسردگی کرد و به برخی

از رفتارهای قدیمی خود، یعنی کم‌خوری غذا و سپس پرخوری و پاکسازی معده بازگشت.

در درمـان یـک اختلال جدی غذاخـوردن، ما اغلب دوره‌هـای زمانی را می‌بینیـم کـه علائم اختلال غذاخـوردن برمی‌گردد. این زمان‌هـا با دوره‌های افزایش اسـترس همراه اسـت. این اسـترس می‌تواند بیشـتر از توان فرد برای کنارآمدن با آن باشد. هنگامی‌که این اتفاق می‌افتد، فرد باید بازگشت علائم را به‌عنوان هشداری ببیند که نباید نادیده گرفته شود. این هشدار نشان‌دهندهٔ نیاز به کمک‌گرفتن برای بازگشت به مسیر بهبودی است ـ و لیلا همین کار را کرد.

اگرچه اختلال غذاخوردن لیلا در طول سه سال آخر تحصیلش در کالج متوقف شـد، اما او به‌درسـتی با غذا آشتی نکرده بود. او تبدیل به خورنده‌ای بـا احتیـاط و ورزش‌کاری سـخت‌کوش شـده بود. وقتی‌که سـطح اسـترس او شـدیداً افزایـش یافـت، او به‌عنـوان راهی بـرای ایجاد حـس کاذب کنترل زندگـی خود دوباره رفتار کنترل غذای خـود را در پیش گرفت. همچنین او، به‌دلیل واکنش جسـمانی و روانی در مقابل بازگشت به رژیم غذایی جدید و به‌عنـوان راهـی برای دلگرمی خودش و کرخت کردن دردش، دوباره شـروع بـه پرخـوری کرد ـ و بـار دیگر، پرخوری عصبی در او بازگشـته بـود. در این مرحله، او در یک کلینیک اختلال غذاخوردن از کمک روانشـناس اسـتفاده کـرد تـا تا یک بار دیگر دسـت از پاکسـازی معـده بـردارد. بلافاصله پس از آن، او کـم کـم کارهـای لازم برای کمک بـه خودش را انجـام داد تا راه خود را بـرای بازگشـت به غذاخـوردن غریزی پیدا کند. این کارها شـامل تعهد به رژیم‌نگرفتـن و محدودنکـردن مجدد غذا بود. درنتیجه، لیلا متوجه شـد که اصولاً غذاخوردن برای گرسنگی و توجه به نشانه سیری بدنش به او احساس اقتـدار درونـی می‌دهد. انتخاب چیزی که واقعا دوسـت داشـت بخورد، به او اجـازه داد تـا از وعده‌های غذایی خود احسـاس رضایـت کند. او به‌جای سـرکوب احساسـاتش، کم کم زمانی به آن‌ها اختصاص داد. او دریافت که

با پروراندن «قدرت عاطفی» خود، بسیار بهتر از زمانی که درگیر رفتارهای مرتبط با پرخوری عصبی بود می‌تواند خودش را با زندگی سازگار کند.

لیلا زن متأهل خوش‌بختی با سه فرزند است، به‌طور غریزی غذا می‌خورد، تحرک سالم را در زندگی‌اش می‌گنجاند و از وزن‌کردن خود اجتناب می‌کند. او در مورد بهبودی و احساس اعتماد درونی خود کاملاً به امنیت دست یافته است.

مسیر دانا برای اختلال پرخوری

عوامل تأثیرگذار زیادی وجود دارد که می‌تواند باعث ورود به دنیای اختلال غذاخوردن شود. داستان دانا در حدود دوازده‌سالگی با حس خودآگاهی نسبت به بدنش و مقایسهٔ خودش با همکلاسی‌هایش شروع می‌شود. (این زمان اغلب برای دختربچه‌ای که پا به دوران بلوغ می‌گذارد می‌تواند زمان آسیب‌پذیری باشد. بدن او درحال تغییر است و می‌تواند از تغییرات بترسد و ناراحت شود.) در پانزده‌سالگی و در ابتدای کلاس نهم، دانا تصمیم گرفت که باید «کاری انجام دهد تا در بدنش تفاوتی ایجاد کند.» در بحرانی تمام عیار، این فکر با چندین ضربهٔ شدید عاطفی هم‌زمان شد. والدین او طلاق گرفتند، مادرش دوباره ازدواج کرد و سپس دچار حملهٔ قلبی شد (که خوش‌بختانه از آن بهبود یافت). وقتی دانا در خانه پدرش بود، او مرتباً در مورد مقدار وعده‌های غذایی دانا نظر می‌داد و حتی اگر هنوز احساس گرسنگی می‌کرد، اغلب پدرش به او می‌گفت که «به‌اندازهٔ کافی غذا خورده است»، این چیزها اوضاع را پیچیده‌تر می‌کرد. مادر دانا علاقهٔ زیادی به تغذیه داشت و مرتباً غذاهایی را که فکر می‌کرد سالم‌ترند می‌خرید. دانا در نتیجهٔ تمرکز مادرش روی غذاهای «سالم» و توجه پدرش به مقدار غذایی که او می‌خورد حساسیت بیش‌ازحدی در مورد غذا پیدا کرد. همهٔ این شرایط زمینه را برای مشکلات غذاخوردن و تصویر بدنی در دانا ایجاد کرد.

دانـا مرتبـاً از خـوردن نوشـیدنی‌های شـکلاتی مخلوط‌شـده بـا یـخ در کافـهٔ محلـه لذت می‌بـرد. اولین تلاش او بـرای «ایجاد تفـاوت» با نخوردن ایـن نوشـیدنی‌ها شـروع شـد و با قطع‌کـردن یکی پـس از دیگـری آیتم‌های کوچـک ادامـه یافـت. در نتیجهٔ ایـن محدودیت‌ها، او خیل زود متوجه شـد کـه لباس‌هایش گشـادتر می‌شـوند. مـادرش که نگـران رفتار او شـده بود او را نـزد متخصـص تغذیه‌ای برد که متأسـفانه معلوم شـد کـه صلاحیت لازم نداشـته اسـت. متخصص تغذیه به‌طور نامناسب و نادرسـت به او گفت که بدنـش نمی‌توانـد کربوهیدرات‌هـا را تحمـل کند. وقتی بـه او گفت مصرف کربوهیدرات خود را کاهش دهد، دانا مشتاق و موافق اجرای این محدودیت بـود. دانـا ایـن برنامه را هـم دنبال کـرد و معتقد بـود که بایـد میوه‌ها و حتی برخی سـبزی‌ها، مانند هویج، را نیز محدود کند! (در بسـیاری از ایالت‌ها، هیچ الزام قانونی برای اینکه کسـی خـود را «متخصص تغذیه» بنامد وجود نـدارد. مطمئـن شـوید کـه متخصـص تغذیهٔ شـما حداقل یـک متخصص تغذیـهٔ حرفه‌ای اسـت و ترجیحاً در زمینهٔ غذاخوردن غریزی و سـلامت در هر اندازه‌ای آموزش دیده اسـت. باید حداقل مدرک لیسـانس و تحصیلات تکمیلی، قبولی در آزمون سراسری، و تأییدیه تحصیلی را داشته باشد.)

طبـق انتظـار، دانا بـه محدود کـردن نوع و مقـدار آنچه می‌خـورد ادامه داد و احسـاس تـرس از بسـیاری از غذاهـا در او به‌وجود آمـد. او خودش را بـا احسـاس موفقیت، جسـت‌وجو بـرای هویـت، و احسـاس کاذب کنترل خودش پرورش و محدودیت خودش را ادامه داد. او بسـیار ضعیف شده بود و زمانی‌که به تغذیه‌درمانی رسید، تفکرش به‌دلیل سوءتغذیه تیره و تار بود.

(به‌طـور خلاصه، تجربهٔ فرآیند غذاخوردن غریـزی نه‌تنها باید با انگیزهٔ بهبودی آغاز شود، بلکه باید با ذهنی آغاز شود که به‌اندازهٔ کافی شفاف باشد تا آنچه را که آموزش داده می‌شود درک کند و اطلاعات را نگه دارد. دانا، در این مقطع، این توانایی را نداشت.)

پس از آن دانا به سطح بالاتری از مراقبت ارجاع داده شد. ابتدا، درمان روزانه و در نهایت بستری در بیمارستانی که برنامه‌ای برای اختلال غذاخوردن نوجوانان آماده کرده بود.

پس از شش ماه، او مرخص شد و حالش بسیار بهتر شده بود. با تغذیهٔ کافی، دانا دوباره کم کم رشد کرد و چند سانتی‌متر قد کشید. سیکل قاعدگی او هم برگشت.

متأسفانه، این پایان داستان دانا نبود. اگرچه وزن دانا به حالت اول برگشته بود، اما او همچنان ترس از خوردن برخی غذاها و غذاخوردن در اوایل روز را داشت. کم‌خوری در طول روز منجر به پرخوری او در شب می‌شد. درک اینکه چرا او کنترل کامل بدن و زندگی خود را احساس نمی‌کرد سخت نیست. دانا حالا با تمام مسائل عاطفی قبلی‌اش دست و پنجه نرم می‌کرد. علاوه بر این، با بازگشت به مدرسه، او تمام مسائل معمول شانزده‌سالگی را در دبیرستان تجربه کرد. دانا همچنان برای پرت کردن حواسش از لظطراب عاطفی، خودش را درگیر غذا و بدنش می‌کرد.

غذاخوردن جبرانی دانا در شب او را چنان ترساند که بار دیگر کم کم غذای خود را محدود کرد. خوش‌بختانه، او نتوانست این رفتار محدودکنندهٔ خطرناک را برای بیش از سه هفته ادامه دهد. او، سپس، به الگوی کم‌خوری خود در روز بازگشت که ناگزیر پرخوری شبانه به دنبالش می‌آید.

در این مرحله، دانا با ترس و درماندگی شدید آمادهٔ بازگشت به تغذیه‌درمانی بود. او که از گرسنگی بیش‌ازحد خود در روز و ناراحتی ناشی از پرخوری در شب ناراضی بود، سرانجام این انگیزه را پیدا کرد که با غذا و غذاخوردن آشتی کند. او هم‌زمان با آنکه بدنش مرتباً تغذیه می‌شد، خیلی سریع شروع به تمرین اصول غذاخوردن غریزی کرد و از نتایج آن بسیار خوشحال شد. او دریافت که با نخوردن غذای کافی برای تأمین نیازهای بدنش در طول روز به‌سرعت دچار گرسنگی شدید می‌شود و به‌ناچار

شب‌ها پرخوری می‌کند. به‌محض اینکه قول داد در طول روز به مقدار کافی غذا بخورد، پرخوری شبانه‌اش کاهش یافت. علاوه بر این، هنگامی‌که این باور را پذیرفت که هیچ غذایی دشمن او نیست و به خود اجازهٔ دسترسی آزاد به غذاهایی را داد که از آن‌ها دوری می‌کرد، متوجه شد که آن غذاها در زندگی غذایی او موقعیت متعادلی پیدا می‌کنند. او هم‌زمان با به‌کاربردن قواعد خوردن غریزی، روان‌درمانی خود را نیز با روان‌شناس خود ادامه داد. در این شرایط، او به‌جای پس زدن احساساتش از طریق محدودیت غذایی و پرخوری توانست قابلیت خود را برای سازگاری با احساساتش افزایش دهد.

زمانی‌که دانا دانش‌آموز دوم دبیرستان بود، تبدیل به خورنده‌ای غریزی و باثبات شده بود. مسیر دانا برای صعود با یک شیب خطرناک و ترسناک آغاز شد. ازآنجایی‌که او بیش‌ازحد دچار سوءتغذیه بود، انتظار می‌رفت که معرفی مقدماتی او برای تغذیه‌درمانی مناسب به سرعت باعث فروپاشی او شود. او به پایدارسازی پزشکی و بازپروری تغذیه‌ای در بیمارستان نیاز داشت تا برای این مسیر آماده شود. برای بسیاری از بیمارانی که دیده‌ایم، زن و مرد، تمایل به تغییر عادات ریشه‌دار و کنارگذاشتن سازو کارهای قدیمی سازگاری با مشکلات فقط با اعتماد می‌تواند آغاز شود.

اهمیتِ امنیت و اعتماد

مشاور تغذیه باید فضایی امن و امیدوارکننده ایجاد کند. اعتماد تنها زمانی ایجاد می‌شود که این باور وجود داشته باشد که هر موضوعی که با شما در میان می‌گذارند شما می‌شنوید، درک می‌کنید و قضاوت نمی‌کنید. باید اطمینان داشت که درمانگر تغذیه می‌داند که هر رفتاری که نشان داده می‌شود مستقل از این‌که چقدر خطرناک یا مهلک باشد، به‌عنوان راهی برای مدارا با دنیای شخص است که بسیار ترسناک، غریب، یا غم‌انگیز به نظر می‌آید. رهاکردن این سازو کارهای مدارا با مشکلات مستلزم صبر،

افزایش باور، و یادگیری راه‌های جدید برای اندیشیدن در مورد غذا، بدن و زندگی است. همهٔ این‌ها امکان‌پذیر است، داستان‌هایی که به آن‌ها اشاره کردیم تنها تعدادی از افرادی‌اند که اختلالات غذاخوردن خود را با این روش درمان کرده‌اند.

اختلال غذاخوردن، در صورتی که در روزهای اولیه شروعش با روان‌درمانی و تغذیه‌درمانی مداوا شود، به‌طور بالقوه می‌تواند دورهٔ کوتاهی داشته باشد و بدون آسیب جسمی و/یا روانی دائمی برطرف شود. متأسفانه، برای کسانی که درمان مناسبی دریافت نمی‌کنند ممکن است رنج و عذاب همیشگی و حتی مرگ پیش آید. این موضوع، همچنین، می‌تواند در مورد کسانی که قبل از اینکه بتوانند به‌طور کامل غذاخوردن غریزی را درک کنند درمان را رها می‌کنند مشکل‌زا باشد. اما بگذارید چند مورد را از جنبهٔ مثبت بررسی کنیم که در آن اختلال غذاخوردن خیلی زود تشخیص داده شد، درمان مناسب انجام شد، و بهبودی سریعی هم حاصل شد.

لورل ـ موردی از بهبودی سریع

در داستان‌های قبل ما عوامل تأثیرگذار زیادی را دیده‌ایم که باعث ایجاد اختلال غذاخوردن شده است. نظرات اعضای خانواده اغلب تأثیر شگفت‌انگیزی بر تصویر بدنی فرد جوان دارد. فشارهای مدرسه، تحولات ناشی از مراحل جدید رشد، و سایر تجربیات زندگی اغلب اضطراب‌هایی را ایجاد می‌کنند که با مصرف کم یا زیاد غذا آرام می‌شوند یا حتی کرخت می‌شوند. همچنین، تمرکز بر تفکر وسواسی در مورد غذا و بدن از مواجه‌شدن با مسائل عاطفی جلوگیری می‌کند. در مورد لورل، ترکیبی از بیماری و آسیب روحی شخصی باعث اختلال غذاخوردن او شد.

لورل تا زمانی که تقریباً هفده‌ساله شد دختری سالم و بدون مشکل غذاخوردن بود. درست قبل از تولد هفده‌سالگی، او به‌شدت مریض شد و

به ورم لوزه مبتلا شـد که اشـتهای طبیعی او را کاهش می‌داد. کاهش اندازه بـدن او منجـر به بازخوردهای مثبت دوسـتانش شـد. لورل چـون این توجه دیگران را دوسـت داشـت، برای اولین‌بار در زندگی خـود رژیم گرفت. او با خـود می‌گفت که به «آن شـیرینی» یا «آن بسـته چیپس» نیـازی ندارد. یک مـاه بعد، او دوباره بیمار شـد، این بـار به آنفولانزا که منجر به ازدسـت‌دادن اشتهایش شد. در بازگشت به مدرسه، او بیشتر موردتوجه قرار گرفت.

بلافاصلـه پـس از آن، لـورل متوجـه شـد که دوست‌پسـرش بـا بهترین دوسـتش بـه او خیانـت می‌کند؛ خبـری که به‌وضـوح او را نابود کـرد. او که احساس می‌کرد به او خیانت شده است کاملاً دست از غذاخوردن کشید و شروع به فاصله‌گرفتن از دوستانش کرد. پس‌ازآن، باوجود اینکه گرسنگی او بازگشت و احساس ناراحتی می‌کرد ترجیح می‌داد اصلاً غذا نخورد و شروع بـه اسـتفاده از ملیّن کرد. لورل سـعی می‌کرد در زندگـی غیرقابل‌کنترل خود کنترل ساختگی احس کند.

پـدر و مـادرش کـه خیلـی نگـران سـلامتی او بودنـد او را نـزد یـک روان‌درمان‌گر فرستادند که با او رابطهٔ بسیار خوبی داشت. او، همچنین، نزد یک متخصص تغذیه فرسـتاده شـد که با او ارتباطی برقرار نکرد. متخصص تغذیه به او یک برنامهٔ غذایی پرکالری داده بود. به او گفته بود که غذای خود را وزن و اندازه‌گیری کند و دفترچه ثبت غذا داشـته باشـد. متأسـفانه، مقدار بیش‌ازحـد غـذا باعث «ورم ناشـی از تغذیـهٔ مجدد» شـد (احتباس آب که هنگام شـروع دوبـاره غذاخوردن پـس از یک دوره گرسـنگی رخ می‌دهد). لورل برای اینکه کمی از ناراحتی جسـمی خود خلاص شـود، کم کم معده خـود را از غذا پاکسـازی کرد. در نهایـت، او از ملاقات با متخصص تغذیه منصرف شـد، از رفتارهای پرخوری عصبی خود و هر نوع سالم غذاخوردن دست کشید. درعوض، شروع کرد به خوردن آبنبات!

در ایـن مرحله، لورل توسـط روان‌درمان‌گرش برای تغذیه‌درمانی ارجاع

داده شـد تـا غذاخـوردن غریـزی را یاد بگیـرد. همان‌طور که در مـوارد قبلی گفتیـم، امنیتـی که لـورل در این تجربهٔ جدید احسـاس کـرد منجر به حس اعتمـاد قوی در او شـد. با این اعتمـاد، او تمایل به فراگرفتـن اطلاعاتی پیدا کـرد که به او کمک می‌کرد تا طرز فکـرش در مورد غذاخوردن را تغییر دهد و مسـیر بازسـازی رابطه‌ای سـالم با غذا را آغاز کند. لورل در دوران بازیابی به‌عنوان بخشی از تیم، درمان می‌شد. به او گفته شد که در نهایت بدن او در اختیار اوست تا از آن محافظت کند و تصمیم برای سالم‌شدن دوباره باید از درون خودش ایجاد شـود. روشن بود که دنبال کردن توصیه‌های سختگیرانه بـرای او مؤثـر نبـود. در درمـان جدیـد، او به‌عنوان فـردی باهـوش و قادر به گرفتن تصمیمات عاقلانه احسـاس کرد که مورداحترام قرار گرفته است. او، همچنین، از شنیدن این موضوع که همهٔ رفتارهایی که در اختلال غذاخوردن خود انجام داده بود به‌عنوان سازوکار مدارا در برخورد با احساسات عاطفی و جسمانی‌اش بوده‌اند سپاسگزاری کرد.

بـه لـورل در مـورد تأثیـر گرسـنگی بر سـطوح انـرژی، سیسـتم ایمنی، الگوهـای خواب، عملکرد شـناختی، و سوخت‌وسـازش آموزش داده شـد. به او مزایای غذاخوردن به‌روشـی متعادل که برای بدن او احترام‌آمیز باشـد، اما همچنان شـامل تنقلات باشـد که او عاشقشـان بود، آموخته شـد. اگر او این روش را انتخاب می‌کرد، از نوسـانات زیاد قند خون جلوگیری می‌کرد و واحدهای سازندهٔ مواد مغذی برای ساخت هورمون‌ها، استخوان‌های قوی، ایمونوگلوبولین‌هـا، بافت عضلانی، انتقال‌دهنده‌های عصبی، و غیره را برای بدنش فراهم می‌کرد. او خیلی زود بررسـی و سـبک و سـنگین‌کردن آنچه با ادامه‌دادن به آشفته غذاخوردن خود به‌دست می‌آورد و آنچه از دست می‌داد را آغاز کرد.

بخشـی از رفتارهـای غیرطبیعـی لـورل شـامل انـزوا به‌دلیـل تـرس از غذاخـوردن در جمع بود. به‌زودی، او توانسـت درک کنـد که این انزوا که از

لحـاظ عاطفی زیان‌بار اسـت به همـراه الگوهای بالقوهٔ خطرناک جسـمانی کنونی‌اش، بسیار ترسناک‌تر از یادگیری دوبارهٔ غذاخوردن است. بااین‌حال، این بار او به‌جای جهش‌های بزرگ با برداشتن گام‌های کوچک و آهسته‌آهسته شروع کرد. افزودن مقداری پروتئین به غذای روزش، مانند اضافه‌کردن پنیر رشته‌ای در صبحانه یا مقداری پنیر یا ماست در ناهار برای او قابل‌قبول بود. ایـن مقدار غـذای زیادی نبـود که بیش‌ازحد نفـخ ایجاد کند، امـا گامی در مسـیر درسـت بود. او کم‌کم غذاهای جدیدی اضافه کرد و در جهت تعادل پروتئین، کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها تلاش کرد. او کم کم اسـتفاده از میوه‌ها و سـبزی‌ها، نان بسـتنی (وافل) و برنج قهوه‌ای و پیتزا، آجیل و لوبیا، گوشت گاو و آووکادو آغـاز کرد. او، همچنیـن، اعتماد پیدا کرد که می‌تواند تنقلات را در برنامهٔ غذایی روزش بگنجاند. اندک اندک با ناراحتی جسـمانی بسیار کمی پیشرفت کرد.

او بیرون‌رفتـن بـرای شـام بـا دوسـتانش را تمریـن و تکرار کـرد. اگرچه احسـاس تـرس می‌کـرد، خطر کـرد و تجربـهٔ اولیه را پشت‌سـر گذاشـت و احسـاس پیـروزی کرد. دوسـتی‌های او تجدید شـد و او فرآیند درخواسـت بـرای کالج، شـادی مهمانی سـال آخـر و فارغ‌التحصیلی را تجربـه کرد. در نهایت، لورل برای اولین سـال تحصیلی خـود به کالج رفت؛ جایی که برای خـودش غـذا تهیه و آماده می‌کـرد و همچنین برای صرف غذا با دوسـتانش بیرون می‌رفت. او دوباره توانسـت نشـانه‌های طبیعی گرسنگی را تجربه کند و منظم پریودشدن او دوباره شروع شد.

در کالـج، همان‌طـور کـه انتظار می‌رفـت، لورل چنـد موقعیت عاطفی ناراحت‌کننده را تجربه کرد. این تجربیات او را به‌سـمت ازدسـت‌دادن اشتها و ایـن فکـر زودگذر سـوق داد که کنترل غذاخوردن ممکن اسـت به او حس کنتـرل عاطفـی بدهـد. اما او خیلی سـریع گفت‌وگوهایی را کـه در روزهای اولیهٔ روان‌درمانی و تغذیه‌درمانی‌اش داشـت به‌یاد آورد و توانسـت دوباره به

مسـیر اصلـی خود بازگردد. او از طریق تماس‌هـای تلفنی هفتگی در ارتباط بود و احسـاس می‌کرد که این پشـت‌گرمی بخش مهمی از گذر او به‌سـوی استقلال و بهبودی کامل بود.

لحظات تعیین‌کننده

صرف‌نظر از اینکه چه چیزی باعث اختلال غذاخوردن شده است، مهم‌ترین اقدام این است که با یک روان‌درمان‌گر و یک مشاور تغذیه ارتباط برقرار کنید. این متخصصان باید برای درک روان‌شناسی اختلالات غذاخوردن آموزش دیده باشند و بتوانند عرصه‌ای امن برای بررسی افکار و احساساتی که اساس رابطهٔ فرد با غذا را تشکیل می‌دهند ارائه دهند. گاهی اوقات، در طول درمان، ممکن است یک لحظهٔ تعیین‌کننده وجود داشته باشد که می‌تواند روند بهبودی را عمیقاً تحت تأثیر قرار دهد. دو سناریوی زیر لحظات تعیین‌کننده را نشان می‌دهند:

کِلی نمونه‌ای از فردی است که از اختلال غذاخوردن خود به‌ستوه آمده بود و آماده بود کارهایی را انجام دهد که برای بهبودی کامل لازم بود. پس از درمان اولیه، زمان پرداختن به اصلاح احساس رضایت کِلی از غذاخوردن فرا رسیده بود. وقتی از او پرسیدند که آیا چیزی وجود داشت که در این دوره به او کمک کند چهرهٔ کلی روشن شد و او گفت: «بله، داستان شما (الیز رش) دربارهٔ خوردن یک ترافل شکلاتی در طول فیلم *شکلات* بود.» لحظه تعیین‌کنندهٔ او! او درحالی‌که فیلمی دربارهٔ یک مغازهٔ شکلات‌فروشی در پاریس را تماشا می‌کرد عاشق شنیدن تجربهٔ حسی چشیدن و آهسته مزه‌مزه‌کردن یک تکه شکلات خوشمزه بود. او، همچنین، فیلم را دیده بود و آرزو داشت که از شکلات، غذایی که برای خودش غیرمجاز کرده بود، لذت ببرد. کِلی با تعهد به آشتی‌کردن با غذا و همچنین اعتماد به مشاور تغذیهٔ خود به‌عنوان یک الگو بررسی تمام غذاهایی که برای سال‌ها محدود کرده بود را آغاز کرد ـ به‌خصوص شکلات.

روند بهبودی کِلی ادامه دارد و با آزادی‌ای که از قبل از شروع اختلال غذاخوردنش احساس نکرده بود غذا می‌خورد. پیشرفت چشمگیر کِلی با به‌چالش‌کشیدن افکار مخربش، توجه به گرسنگی و آشتی با غذا تناسب داشت.

دلا، دختر بیست‌وسه‌ساله‌ای با قد ۱۸۳ سانتی‌متر که همیشه از هم‌سالانش بلندتر بود، تمام عمرش با غذا در نبرد بود. او در مقایسه با خواهرش و همچنین مادرش که بیش‌ازحد روی ظاهر تمرکز داشتند همیشه احساس می‌کرد «درشت‌تر» از دیگران است و نگران وضع ظاهری بدنش بود. دلا در چهارده‌سالگی رژیم‌گرفتن را آغاز کرد و یک دورهٔ تغییرات شدید و ناگهانی را همراه با نوسانات شدید وزن، قرص‌های لاغری، محدودیت غذایی، پرخوری غیرقابل‌کنترل، سوءمصرف ملیّن‌ها و پاکسازی معده شروع کرد که تا بیست‌ودوسالگی، زمانی‌که تغذیه‌درمانی را آغاز کرد، ادامه داشت.

در اولین جلسه از دلا در مورد غذاهای موردعلاقه‌اش سؤال کردیم. او از بسیاری از غذاهای مغذی، مانند لوبیا، سوپ، سبزی‌ها، و گوشت، نام برد و سپس به‌اشتباه اعتراف کرد که شکلات دوست دارد، اما نمی‌تواند حتی کمی از آن را بخورد. همان‌طور که فرآیند غذاخوردن غریزی برای دلا توضیح داده شد، او متوجه شد که همیشه می‌تواند هر غذایی که می‌خواهد، حتی شکلات، را بخورد. درابتدا، حس ناباورانه‌ای داشت که به‌زودی با احساس آرامش همراه شد. دلا بعداً گفت که این زمان لحظهٔ امیدوارکننده‌ای بوده است که زندگی او را برای همیشه تغییر داده است. لحظهٔ تعیین‌کنندهٔ او! او می‌دانست که تمام تلاش‌هایش برای رژیم‌گرفتن بی‌ثمر بوده است و تصمیم گرفت از نبرد دست بکشد و فقط روی «داشتن احساس خوب و لذت‌بردن از همهٔ غذاها» تمرکز کند.

او با این تصمیم مطب را ترک کرد که رژیم غذایی را یک بار برای همیشه کنار بگذارد. بلافاصله بعد از آن، او آرامش ذهنی و احساس آسودگی‌ای را تجربه کرد که هرگز به‌یاد نداشت که در رابطه با غذاخوردن احساس کرده باشد.

اگرچه تجربیات گذشته با هیجان هر رژیم غذایی جدید به او احساس

خوش‌بختی موقتی می‌داد، این موضوع با آنچه او در نهایت به‌عنوان خورنده غریزی احساس می‌کرد قابل‌مقایسه نبود. پس از گذشت یک سال و نیم از این تجربه، دلا همچنان عاشق شکلات بود، اما دیگر نیازی به خوردن کل جعبه نداشت. درواقع، او هرگز به این موضوع فکر هم نمی‌کرد که دوباره کل جعبهٔ شکلات را بخورد. خوردن به یک تجربهٔ لذت‌بخش تبدیل شد. همان‌طور که او گرسنگی و سیری و اولویت‌های سلیقه غذایی خود را دنبال می‌کرد، از وعده‌های غذایی خود رضایت داشت، از تنقلاتی که می‌خواست لذت می‌برد، و هرگز احساس نمی‌کرد تا خرخره خورده است. همه چیز در خط مقدم نبرد دلا با غذا و بدنش به آرامش رسیده و نگرانی‌های او ناپدید شده بودند ـ چه شگفت‌انگیز!

همان‌طور که در صدها نفر دیده‌ایم، تبدیل‌شدن به خورنده‌ای غریزی می‌تواند تأثیر زیادی بر بسیاری از جنبه‌های زندگی فرد داشته باشد. بسیاری از مردم بیشتر لحظات بیداری خود را صرف فکرکردن در مورد آنچه خورده‌اند و در مورد نارسایی‌های جسمانی مفروض خود گذرانده‌اند. برخی از این وسواس‌ها به‌عنوان راهی برای پرت‌کردن حواس خود از افکار و احساسات دشوار استفاده کرده‌اند. دیگران به‌معنای واقعی کلمه نسبت به تجربیات آسیب‌زا کرخت شده‌اند. بسیاری افراد از جنبه‌های اختلالات غذاخوردن خود یا از اندامی که استانداردهای غیرواقعی جامعه را برآورده نمی‌کند احساس شرم می‌کنند. برای برخی افراد، تنها حسی که پرخوری را تحریک می‌کند چیزی است که با احساس گناه در مورد خودِ خوردن پیوستگی دارد. در کمال ناباوری، به‌محض اینکه بتوانند با آشتی با غذا از این احساس گناه رهایی یابند پرخوری آن‌ها از بین می‌رود.

صرف‌نظر از علت ریشه‌ای یا انگیزهٔ پرخوری، کم‌خوری یا سایر رفتارهای مرتبط با اختلالات غذاخوردن، رابطه‌ای ناسالم یا ناراحت‌کننده با غذا می‌تواند جلوی پیشرفت زندگی را بگیرد. در طول تجربهٔ خود در مسیر

غذاخوردن غریزی، ما دیدیم که مردم شغل خود را تغییر می‌دهند، روابط بد را ترک می‌کنند، احساسات بد خود را با دوستان یا خانواده بهبود می‌بخشند، و برای اولین‌بار در زندگی خود آرامش، شادی، و رضایت به‌دست می‌آورند یا باز می‌یابند. فقط لازم است از دلا یا هریک از افراد ذکرشده در این فصل، سؤال کنید. هرکدام بدون لحظه‌ای تردید به شما خواهند گفت که ارزش معامله بسیار بیشتر از آن چیزی است که می‌توانستند تصور کنند!

آمادگی برای غذاخوردن غریزی

درمان اختلال غذاخوردن می‌تواند از چند ماه تا چند سال طول بکشد. این زمان بستگی به مدت زمان ابتلای شما به اختلال غذاخوردن، زمانی‌که آمادهٔ کمک‌گرفتن هستید و سایر عوامل تعدیل کننده این اختلال دارد. اینکه نسبت به خود صبور و دلسوز باشید، اهمیت دارد. بعید است که هر فردی که دارای اختلال غذاخوردن است بتواند مستقیم به درون غذاخوردن غریزی شیرجه بزند. اگر خیلی زود و بدون کمک حرفه‌ای شروع کنید، ممکن است در نهایت احساس ترس، ناامیدی و درماندگی کنید.

در اینجا، برخی از شاخص‌های زمانی که شما آماده‌اید تا برای شروع غذاخوردن غریزی اقدام کنید آورده‌ایم. یادتان باشد، این کار باید با همکاری تیم مراقبت حوزه سلامت انجام شود:

- *بازسازی زیستی و تعادل.* اگر بی‌اشتهایی عصبی دارید، این به‌معنای ترمیم وزن همگام با طرح ژنتیکی شماست که برای بدن‌های مختلف متفاوت است. این توقع که بتوانید به‌طور منظم نشانه‌های گرسنگی خودتان را درک کنید واقع‌بینانه نیست، چه رسد به اینکه قبل از آنکه تغذیهٔ کامل داشته باشید به گرسنگی و سیری ارج بنهید. اگر به پرخوری عصبی یا اختلال پرخوری مبتلایید، این موضوع به‌معنای حرکت از الگوی غذاخوردن نامنظم به سمت خوردن وعده‌های غذایی منظم است. صرف‌نظر از نوع اختلال ، معمولاً به‌نوعی مشاورهٔ تغذیه با یک مشاور تغذیهٔ آموزش‌دیده در زمینهٔ غذاخوردن غریزی و شیوهٔ زندگی سالم نیاز است تا شما را به تعادل برگرداند.
- *درک این موضوع که اختلال غذاخوردن مربوط به برچسب وزن یا غذا نیست بلکه نشانگان چیزی عمیق‌تر است.* هنگامی‌که کم کم این موضوع را پذیرفتید، غذاخوردن به‌جای تلاش جدی برای

دفـاع از وجود اختلال غذاخوردن، به قلمرو مراقبت از خود انتقال می‌یابد.

- *توانایـی تشـخیص و تمایـل به رویارویـی با احساسـات.* چنانچه بتوانید احساسـات خود را شناسـایی کنید و به‌درستی با آن‌ها مدارا کنیـد، نیاز بـه پرداختن بـه رفتارهای مرتبط با اختـلال غذاخوردن کاهش می‌یابد.
- *توانایی شناسـایی خواسـته‌ها و نیازهای خود.* هرچه بیشـتر بتوانید خواسته‌ها و نیازهای خود را شناسایی کنید، کمتر برای پرکردن این خلأ خود به رفتارهای اختلال غذاخوردن نیاز خواهید داشت.
- *توانایـی خطرکـردن.* همان‌طور که بدن شـما هم از نظر جسـمی و هـم از نظر روانی کم کم بهبود می‌یابد، همراه با غذاخوردن خود، آمـادهٔ پذیرش و تحمـل خطراتی خواهید بود. بـرای یک فرد مبتلا بـه بی‌اشـتهایی عصبی ممکن اسـت صرفاً خوردن یـک غذا بدون اطلاع از محتوای کالری دقیق آن خطرناک باشـد. برای افرادی که مبتلا به پرخوری عصبی‌اند، ممکن اسـت چشیدن طعم شکلات برای اولین‌بار خطرناک باشد.
- *تمایـل بـه رهـا کـردن همیشـگی فرهنـگ رژیم‌گرفتـن.* حتـی کوچک‌تریـن تفکـر در مـورد محدودیـت غذایی می‌توانـد باعث ایجاد احسـاس محرومیت شود و سـنگ بنایی برای نوعی اختلال غذاخوردن باشد.

نمودار غذاخوردن غریزی چگونه اصول غذاخوردن غریزی در مورد اختلالات غذاخوردن اعمال می‌شود		
قاعده محوری	**بی‌اشتهایی عصبی**	**پرخوری عصبی / اختلال پرخوری**
۱. نگرش نادرست رژیم‌گرفتن را رها کنید.	محدودیت مسئلهٔ محوری است و می‌تواند کشنده باشد.	محدودکردن مؤثر نیست و باعث گرسنگی شدید می‌شود که می‌تواند منجر به پرخوری شود.
۲. به گرسنگی خود ارج بنهید.	بازیابی وزن ضروری است. ذهن نمی‌تواند به‌درستی کار کند و فکر کند. احتمالاً در یک چرخهٔ وسواس فکری و نگرانی در مورد غذا گرفتار شده‌اید و در تصمیم‌گیری مشکل دارید. بدن و مغز شما برای عملکرد به کالری نیاز دارند. مشاور تغذیهٔ با شما همکاری خواهد کرد تا راهی برای غذاخوردن بیابید که برای شما احساس امنیت ایجاد کند.	به‌طور منظم غذا بخورید؛ یعنی سه وعدهٔ غذایی و دو یا سه میان‌وعده در روز. غذاخوردن منظم به شما کمک می‌کند تا به‌جای گرسنگی افراطی که اغلب با نا منظم غذاخوردن رخ می‌دهد با گرسنگی متعادل ارتباط برقرار کنید. در نهایت، حتی اگر نشانه‌های گرسنگی شما کمی از این روال منحرف شوند شما به آن‌ها اعتماد خواهید کرد.
۳. با غذا آشتی کنید.	خطر کنید؛ وقتی آماده شدید، غذاهای جدید را اضافه کنید. این کار را به‌تدریج و آهسته‌آهسته انجام دهید.	خطر کنید، غذاهای «ترسناک» را زمانی که آماده‌اید و آسیب‌پذیر نیستند امتحان کنید. (آسیب‌پذیری شامل گرسنگی بیش‌ازحد، استرس بیش‌ازحد، یا تجربهٔ یک حالت احساسی دیگر است.)
۴. پلیس غذایی را به‌چالش بکشید.	افکار و باورهای مربوط به غذا را به‌چالش بکشید. اخلاق، قضاوت و سخت‌گیری را از غذاخوردن جدا کنید.	افکار و باورهای مربوط به غذا را به‌چالش بکشید. اخلاق و قضاوت را از غذاخوردن جدا کنید.
۵. عامل رضایت‌مندی را پیدا کنید.	اغلب، ترس یا مقاومت در برابر تجربهٔ لذت ناشی از غذاخوردن (و همچنین سایر لذت‌های زندگی) وجود دارد.	اگر غذاهای سیرکننده و تجربیات غذاخوردن به‌طور منظم گنجانده شوند، انگیزهٔ کمتری برای پرخوری وجود خواهد داشت.

۶. احساس سیری خود را درک کنید.	شما نمی‌توانید در مراحل اولیهٔ بهبودی به نشانه‌های سیری خود تکیه کنید؛ زیرا بدن شما احتمالاً به‌دلیل کندی هضم و تخلیهٔ معده احساس سیری زودرس می‌کند. همچنین، احساس نفخ به‌دلیل «ورم ناشی از تغذیهٔ مجدد» وجود دارد.	تحولی به‌دور از تجربهٔ سیری شدید که با پرخوری تجربه می‌شود. هنگامی‌که غذاخوردن منظم باشد، سیری متعادل طنین‌انداز می‌شود. توجه: اگر تصفیه، به‌ویژه با ملیّن‌ها، را ترک می‌کنید، ممکن است احساس سیری موقتاً با احساس نفخ ناشی از احتباس آب مخدوش شود.
۷. با احساساتتان بامهربانی کنار بیایید.	اغلب از نظر احساسی خاموشید. محدودیت غذایی، رسوم غذایی، و تفکر وسواسی ابزارهای کنارآمدن با زندگی‌اند. با تغذیهٔ مجدد، برای رویارویی با احساساتی که ظاهر می‌شوند آمادگی بیشتری خواهید داشت.	پرخوری، تصفیه، و ورزش بیش‌ازحد به‌عنوان مکانیسم‌های جایگزین احساسات‌اند. می‌توانید از این رفتارها فاصله بگیرید تا شروع به تجربهٔ احساسات و رویارویی با آن‌ها را کنید.
۸. به بدن خود احترام بگذارید.	کژاندیشی در مورد تصور بدن را درمان کنید.	به بدن کنونی خود احترام بگذارید.
۹. تحرک داشته باشید_تفاوت را احساس کنید.	احتمالاً باید دست از ورزش‌کردن بکشید یا حرکات ملایمی مانند یوگا را جایگزین کنید.	ورزش بیش‌ازحد می‌تواند یک رفتار تصفیه کننده باشد. ورزش متعادل می‌تواند به مدیریت استرس و اضطراب کمک کند.
۱۰. به سلامتی خود احترام بگذارید.	یادگرفتن این‌که تغذیه انعطاف ناپذیر را کنار بگذارید_ وقتی‌که پایبندی دقیق به «اصول تغذیه» بی‌توجه به منبع آن وجود دارد. توجه داشته باشید که بدن به: چربی ضروری، کربوهیدرات، و پروتئین، انواع غذاها نیاز دارد.	یادگرفتن این‌که تغذیه انعطاف ناپذیر را کنار بگذارید. یک باور جدی در مورد اینکه چه چیزی به‌معنای تغذیهٔ سالم است وجود دارد و اگر این باور نقض شود، ممکن است پیامد پاکسازی معده را به‌دنبال داشته باشد (اگر پرخوری عصبی باشد). توجه داشته باشید که بدن به چربی‌های ضروری، کربوهیدرات‌ها، و پروتئین انواع غذاها نیاز دارد.

منابع اختلالات غذاخوردن

سازمان‌ها

انجمن ملی بی‌اشتهایی عصبی و اختلالات مرتبط[1]
Website: www.ANAD.org

انجمنی متشکل از افراد غیرمتخصص و حرفه‌ای که به کاهش مشکلات اختلالات غذاخوردن از طریق حمایت، آموزش، و پیش‌گیری اختصاص داده شده است. یکی از مزایای ویژهٔ این گروه معرفی بیش از سیصد گروه حمایتی محلی رایگان در سراسر کشور است.

انجمن ملی اختلالات غذاخوردن[2]
Website: www.nationaleatingdisorders.org

این انجمن بزرگ‌ترین سازمان غیرانتفاعی است که به حمایت از افراد و خانواده‌های آسیب‌دیده از اختلالات غذاخوردن اختصاص داده‌شده است. این انجمن به‌عنوان عاملی برای پیش‌گیری، درمان، و دسترسی به مراقبت استاندارد عمل می‌کند. آن‌ها ابزار رایگان غربال‌گری اختلالات غذاخوردن را در وب‌سایت خود ارائه می‌دهند.

---

1. National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders
2. The National Eating Disorders Association (NEDA)

سازمان‌های حرفه‌ای

آکادمی اختلالات خوردن[1]

Website: www.aedweb.org

آکادمی اختلالات خوردن یک انجمن چندمنظورهٔ متشکل از متخصصان دانشگاهی و بالینی با تخصص در زمینهٔ اختلالات غذاخوردن است. نشریهٔ رسمی آن‌ها *مجلهٔ بین‌المللی اختلالات غذاخوردن*[2] است. اهداف این آکادمی شامل تقویت تحقیقات، حمایت و پیش‌گیری از اختلالات غذاخوردن، و ترویج درمان و مراقبت مؤثر از بیماران مبتلا به اختلالات غذاخوردن و اختلالات مرتبط است. این آکادمی اطلاعات عمومی محدودی در وب‌سایت خود دارد.

انجمن بین‌المللی متخصصان اختلالات غذاخوردن[3]

Website: www.iaedp.com

این انجمن آموزش، تعلیم، و گواهینامه به متخصصان درمان اختلالات غذاخوردن ارائه می‌دهد. این سازمان، همچنین، آگاهی عمومی در مورد اختلالات غذاخوردن را ارتقا می‌دهد و به اقدامات پیشگیرانه کمک می‌کند.

انجمن ملی اختلالات غذاخوردن[4]

Website: www.nationaleatingdisorders.org

سایر وب‌سایت‌ها

امیدواری برای اختلال غذاخوردن

www.eatingdisorderhope.com

---

1. Academy for Eating Disorders (AED)
2. *International Journal of Eating Disorders*
3. International Association of Eating Disorders Professionals (IAEDP)
4. National Eating Disorders Association (NEDA)

مقاله‌هایی دربـارهٔ اختلالات غذاخوردن، داسـتان‌های بهبودی افراد، و سریال‌هایی زنده در فیس‌بوک ارائه می‌دهد.

راهنمای دوام‌آوردن در مقابل بی‌اشتهایی عصبی
www.anorexiasurvivalguide.com

یـک خبرنامـهٔ الکترونیکـی ماهانـهٔ بسـیار مفیـد (و رایـگان) اسـت که راهنمای دوام‌آوردن در مقابل بی‌اشـتهایی عصبی برای والدین ارائه می‌دهد. آرشـیو خبرنامه‌های گذشته در وب‌سـایت موجود است. این خبرنامه به‌ویژه برای والدینی است که دارای فرزندی با اختلال غذاخوردن‌اند.

مرکز ارجاع و اطلاع‌رسانی اختلالات غذاخوردن
www.edreferral.com

سـایت آسـانی برای دسترسـی است که بسـیاری از موضوعات مفید در مورد اختلالات غذاخوردن را دارد. این سـایت برای عموم رایگان است، اما متخصصان برای ثبت‌نام در لیست ارجاع هزینه‌ای پرداخت می‌کنند.

کاتالوگ منابع اختلال غذاخوردن
www.EDcatalogue.com

فهرسـتی از کتاب‌های خودآمـوز، منابع حرفه‌ای، امکانـات درمانی، و سازمان‌های ملی است.

کتاب‌های Gurze
www.gurzebooks.com

توسط یک شرکت انتشاراتی کوچک که در نشریات مربوط به اختلالات غذاخـوردن، ازجملـه خبرنامه، کتـاب، و کتاب تمرین تخصـص دارد اداره می‌شود. کاتالوگ رایگان در صورت درخواست ارائه می‌شود.

سخن پایانی

اینجـا ممکن اسـت پایان کتاب باشـد، اما اگر انتخاب کنیـد که خورنده‌ای غریزی شوید شروعی جدید است.

بـرای تبدیل‌شـدن بـه خورنـده‌ای غریزی شـما فرآیندی را طـی خواهید کرد که احتمالاً برخی از ریشـه‌دارترین افکارتان را به‌چالش می‌کشـد و شاید برخی از احساسـات و ترس‌های عمیقاً پنهانتان را برانگیزد. شما می‌دانید که زندگی در دنیای پر از نابسامانی‌های رژیم‌گرفتن، همراه با سرزنش‌کردن خود و احساس شکست، عملی نیست. نه از نظر سوخت‌وساز و احساسی نتیجه دارد و مطمئنـاً نـه از نظـر روحی. مراجعان ما بارها و بارها در مورد احسـاس درماندگی و شکسـت صحبـت کرده‌اند؛ گویی روحشـان واقعاً آسـیب‌دیده اسـت. بسـیاری از آن‌ها تا زمانی که وارد روند خوردن غریزی شـوند ممکن است امید خود را در مورد غذاخوردن طبیعی از دست داده باشند.

غذاخـوردن غریـزی فرآینـدی دلگرم‌کننده اسـت که نه‌تنها سـلامتی را ارتقا می‌دهد، بلکه دروازه‌ای به‌سـوی آزادی شماسـت. وقتی از سلطهٔ غذا و اضطراب بدن رها می‌شـوید، فضا و انرژی تازه‌ای دارید تا رؤیاهای خود را دنبال کنید و هدف خود را در زندگی پیدا کنید. اما تبدیل‌شدن به خورنده‌ای غریـزی به تصمیمی بسـیار آگاهانـه و تعهد نیاز دارد. ایـن موضوع به‌معنای رهاشـدن از روش قدیمـی زنده‌مانـدن و پذیرابودن برای روشـی جدید برای

نگریستن به زندگی است. برای تصمیم‌گیری در مورد اینکه آیا فرهنگ رژیم‌گرفتن شما را از درک عمیقتان نسبت به زندگی باز داشته است یا نه ممکن است نیاز به تعمق و تفکر و درون‌نگری باشد. تغییر دیدگاه، درابتدا می‌تواند دشوار باشد، اما در نهایت می‌تواند به شیوه‌ای از زندگی تبدیل شود که بازگشت از آن چالش‌برانگیز باشد.

برای شروع این تغییر الگوواره باید در نظر بگیرید که تعاملات زیادی در دنیای غذاخوردن وجود دارد. داشتن «اراده» برای ماندن در رژیم غذایی می‌تواند به شما حس قدرت و کنترل موقت بدهد، درحالی‌که خورنده غریزی‌بودن می‌تواند به شما حس اقتدار همیشگی بدهد. اعمال رژیم‌گرفتن و پرخوری مجدد می‌تواند باعث ایجاد هیجان شود. خوردن غذاهای غیرمجاز هم همین‌طور.

اما وقتی دیگر از غذا یا رژیم‌گرفتن هیجانی ناشی نشود مجالی برای تجربهٔ جنبه‌های دیگر زندگی به‌وجود می‌آید. هنگامی‌که از غذا یا اجباری که در اکثر مواقع رژیم غذایی برای کرخت کردنتان یا پرت‌کردن حواس از احساساتتان ایجاد می‌کند استفاده کنید، ممکن است احساس آرامش بیشتری داشته باشید و استرس کمتری داشته باشید، اما زندگی شما ممکن است مانند فیلم‌های خانوادگی تار و محو به‌نظر برسد. شما می‌دانید که زنده‌اید و در طول زندگی درحال رقابتید، اما به‌ندرت فراز و نشیب و تفاوت‌های ظریف زندگی را تجربه می‌کنید. هنگامی‌که لایه‌های رژیم‌گرفتن و قطع ارتباط از احساسات خود را بزدایید، به موهبت زندگی که ممکن است برای دهه‌ها پنهان بوده است پی خواهید برد.

وقتی به خورنده غریزی تبدیل می‌شوید که به نشانه‌های اولویت زیستی و غذایی ذاتی پاسخ می‌دهید، عمیقاً با بدن، افکار، و احساسات خود در تماس قرار می‌گیرید. در نهایت، این آگاهی و پاسخگویی می‌تواند تا پایان عمر شما ادامه یابد.

همچنین، شما یاد می‌گیرید که به‌جای قضاوت کردن در چهارچوب کنجکاوی عمل کنید. هنگام رژیم‌گرفتن، هرگونه طفره‌رفتن از برنامهٔ غذایی فرصتی برای انتقاد شما از خودتان است ـ و انتقاد می‌تواند مرگبار و واگیردار باشد. غیرعادی نیست که این دیدگاه انتقادی به رفتارهای دیگر شما یا حتی اعضای خانواده و دوستان سرایت کند. به‌عنوان خورنده غریزی، تجربهٔ غذاخوردن را فرصتی برای یادگیری بیشتر در مورد افکار و احساسات خود می‌بینید. ممکن است متوجه شوید که این کنجکاوی باعث می‌شود بررسی‌های دیگری در زندگی‌تان انجام دهید. حتی ممکن است تصمیم بگیرید که در سایر بخش‌های زندگی خود که باعث استرس یا ناراحتی شما شده است تغییرات جدی ایجاد کنید. برخی از مراجعان ما، در نتیجهٔ عمیق‌ترشدن در مورد معنای زندگی، تصمیم گرفته‌اند شغل خود را تغییر دهند یا از روابط سمی خارج شوند. برخی دیگر تصمیم می‌گیرند از یک درمان‌گر مشاوره بگیرند.

***

یکی از مراجعان ما به‌درستی گفت که غذاخوردن غریزی درواقع حاکی از انتظار و یادگرفتن بردباری است. او خود را در انتظار غذاخوردن می‌بیند تا گرسنه شود. سپس او تعریف می‌کند که در وقفهٔ میانهٔ غذا صبر می‌کند که ببیند که آیا سیر شده است یا نه. چون او احساس دشواری را تجربه می‌کرده که قبلاً با پرخوری آن را می‌پوشانده است، اکنون با این احساس می‌نشیند و منتظر می‌ماند تا احساس بهتری پیدا کند؛ و در نمایی بزرگ‌تر، او منتظر است تا غذاخوردنش عادی شود تا در زندگی خود آزادی و آرامشی را که به‌شدت نیاز داشته است احساس کند. او می‌گوید که این روند به او آموخته است که در زندگی‌اش صبورتر از همیشه باشد. او به این نتیجه رسیده است که صبرکردن موفقیت‌آمیز است. آنچه در زمانی که «صبورانه

منتظر است» در مورد خودش آموخته است ارزشمندتر از تمام امیدهایی است که رژیم‌گرفتن به او داده است (و البته در نهایت از بین رفته) و تمام پولی که خرج کرده است. فراگیری بردباری او را از زیر بار رژیم‌گرفتن و از زندگی‌ای که احساس می‌کرد در آن محبوس و گرفتار شده رها کرده است.

ما عمیقاً امیدواریم که بتوانید با بازپس‌گیری توانایی غذاخوردن غریزی‌ای که با آن متولد شده‌اید خود را از فرهنگ رژیم‌گرفتن رها کنید.

ما، همچنین، می‌خواهیم اذعان کنیم که اگرچه غذاخوردن غریزی می‌تواند فرآیند تحول‌آفرین عمیقی در سطح فردی باشد، کارهای زیادی باید در سطح فرهنگی و سیاست‌گذاری انجام شود تا سیستم تبعیض در مورد همهٔ اندام‌ها از بین برود.

پیوست‌ها

پیوست A

پرسش‌ها و پاسخ‌های متداول در مورد غذاخوردن غریزی

ما تعدادی از رایج‌ترین سؤالات مراجعانمان حین گذراندن فرایند غذاخوردن غریزی را گردآوری کرده‌ایم. امیدواریم این جواب‌ها پاسخی به برخی از سؤالات شما نیز باشد.

سؤال ۱: این فرآیند چقدر طول می‌کشد؟

پاسخ: متأسفانه این سؤال پاسخی ندارد. بستگی به مدت زمانی دارد که رژیم گرفته‌اید و اینکه صدای پلیس غذایی چقدر بلند است. همچنین، بستگی به این دارد که چقدر مایلید که پیام‌هایی را که بدنتان در مورد گرسنگی، سیری، و رضایت‌مندی به شما می‌دهد در کانون توجه خود قرار دهید و با احترام به بدنتان و خودمراقبتی بر توجه به بدن خود تمرکز کنید. ما دیده‌ایم که برخی افراد به‌سرعت با این مفهوم ارتباط برقرار می‌کنند و فقط یک یا دو ماه طول می‌کشد تا به روشی جدید غذا بخورند. برای دیگران، دو یا سه یا حتی پنج سال طول می‌کشد تا آماده شوند و انگیزهٔ لازم برای کارکردن روی اصول و ایجاد تغییرات جدی را داشته باشند.

سؤال شمارهٔ ۲: اگر به خودم اجازه بدهم هرچه می‌خواهم بخورم، آیا خارج از کنترل غذا نخواهم خورد؟

پاسخ: وقتی به‌طور کامل با غذا آشتی کنید و اطمینان یابید که آنچه دوست دارید همیشه دردسترس شما خواهد بود، طبیعتاً می‌توانید خوردن خود را متوقف کنید. اگر فقط به خودتان مجوز کاذب برای خوردن غذاها بدهید، مؤثر نخواهد بود؛ زیرا درواقع باور ندارید که همیشه به همهٔ غذاها دسترسی خواهید داشت. بنابراین، بسنجید که مجوزدادن شما به خودتان چقدر واقعی است. به‌یاد داشته باشید، احساس گناه چیزی است که باعث می‌شود افراد به‌طور غیرقابل‌کنترل غذا بخورند. غذاخوردن غریزی به این معناست که در غذاخوردن خود احساس گناه نداشته باشید. هنگامی‌که برای اولین‌بار روند بهبودی را شروع می‌کنید، ممکن است متوجه شوید که بیشتر از غذاهایی که قبلاً محدود کرده بودید می‌خورید. این محدودیت منجر به محرومیت شده است و ممکن است برای مدتی بیشتر از این غذاها بخورید. هنگامی‌که محرومیت بهبود یافت، این غذاها جایگاه متعادلی در زندگی غذایی شما پیدا خواهند کرد.

سؤال شمارهٔ ۳: آیا دوستانم من را قضاوت نمی‌کنند و غذاخوردن من را زیرسؤال نمی‌برند؟

پاسخ: شاید ببینید خیلی از آدم‌ها کار شما را درک نمی‌کنند. بیشتر جامعهٔ ما به فرهنگ رژیم‌گرفتن عادت کرده است. درواقع، برخی افراد مدام از رژیم‌گرفتن حرف می‌زنند یا می‌گویند که باید رژیم داشته باشند. بنابراین، بله برخی افراد قضاوت خواهند کرد. ممکن است متوجه شوید که توضیح‌دادن کاری که انجام می‌دهید دشوار است، اما اگر اشاره کنید که فقط سعی می‌کنید به خرد درونی‌تان در مورد غذاخوردن، که به‌دلیل فرهنگ رژیم‌گرفتن از بین رفته است، باز گردید احتمال کاهش قضاوت‌کردن آن‌ها بیشتر می‌شود. به‌یاد داشته باشید، این فرآیندی غریزی است. بعضی مواقع، فقط زمانی احساس امنیت می‌کنید که آگاه باشید که این شیوه حس خوبی به شما می‌دهد.

سؤال شمارهٔ ۴: آیا باید در مورد آنچه که انجام می‌دهم توضیح دهم؟

پاسخ: می‌توانید امتحان کنید، اما ممکن است خسته‌کننده باشد. عبارات کلیدی برای توضیح‌دادن این‌ها هستند:

- رژیم‌گرفتن منجر به محرومیت غذایی می‌شود. محرومیت غذایی منجر به حرص زدن برای خوردن می‌شود، و حرص زدن در غذاخوردن می‌تواند منجر به رفتارهای خارج از کنترل شود.
- به خودم اجازه می‌دهم که وقتی گرسنه‌ام هرچه می‌خواهم بخورم و می‌بینم که وقتی سیر می‌شوم راحت‌تر می‌توانم خوردن را متوقف کنم.
- وقتی از آنچه می‌خورم احساس رضایت می‌کنم، همان چیزی را می‌خورم که بدنم به آن نیاز دارد.
- من یاد می‌گیرم که به‌جای تکیه بر غذا احساساتم را بامهربانی مدیریت کنم.

سؤال شمارهٔ ۵: آیا با این کار وزن هم کم می‌کنم؟

پاسخ: مهم‌ترین جمله‌ای که می‌توانیم بگوییم این است که اگر روی کاهش وزن تمرکز کنید، با غذا خوردن غریزی تداخل ایجاد می‌کند. به یاد داشته باشید، غذا خوردن غریزی فرآیندی درونی است، درحالی‌که کاهش وزن فرآیندی بیرونی است که شما را از هماهنگ کردن باخرد درونی خود در مورد غذا خوردن دور می‌کند. ما شما را به خاطر تمایلتان برای کاهش وزن شرمنده نمی‌کنیم (با توجه به فرهنگ فراگیر رژیم گرفتن، این موضوع قابل‌درک است). ما فقط امیدواریم که شما یک زندگی رضایت‌بخش را با اندام حال حاضر خود سپری کنید، نه اینکه چون به‌دنبال کاهش وزن هستید این نوع زندگی‌کردن را به‌تعویق بیندازید.

سؤال شمارهٔ ۶: اگر تمرکزم را از کاهش وزن بردارم، چه می‌شود؟ آیا ارزشش را دارد؟

پاسخ: شما آرامش و رضایت زیادی از این روند به‌دست خواهید آورد و برچسب وزن را رها خواهید کرد. شما از کار پُرزحمت محرومیت غذایی و احساس گناه خلاص می‌شوید. شما به‌گونه‌ای غذا خواهید خورد که لذت‌بخش و رضایت‌بخش باشد. شما در مورد غذاخوردن خود احساس گناه نخواهید کرد و از شرمندگی در مورد بدن خود دست برمی‌دارید. درمجموع، دستیابی به سبک غذاخوردن غریزی وقت شما را برای افکار و احساسات ارزشمندتر (به‌جای نگرانی و احساس گناه) آزاد می‌کند. در نهایت، برای بسیاری از مردم این حالت به‌معنای احساس خوش‌بختی است.

سؤال شمارهٔ ۷: اگر هرگز احساس گرسنگی نکنم چه می‌شود؟

پاسخ: برخی از افراد می‌گویند که در معدهٔ خود احساس گرسنگی نمی‌کنند، اما در نهایت دچار سردردهای شدید یا نشانه‌های دیگر نخوردن غذا می‌شوند. در مورد برخی افراد، آنقدر رژیم گرفته‌اند و/یا پرخوری کرده‌اند که ارتباطشان را با نشانه‌های گرسنگی کاملاً از دست داده‌اند. اگر این موضوع در مورد شما صادق است، می‌توانید یک دورهٔ زمانی به خود اختصاص دهید که عمداً هر سه تا چهار ساعت یک بار غذا بخورید تا نشانه‌های گرسنگی خود را دوباره فعال کنید. بدن شما در این فواصل به غذا نیاز دارد و ممکن است بعد از مدتی متوجه شوید که بدن شما اطمینان می‌یابد که سیر می‌شود و با ابراز گرسنگی واکنش نشان‌می‌دهد.

سؤال شمارهٔ ۸: چگونه بفهمم که سیر شده‌ام؟

پاسخ: وقتی با آشتی با غذا از امنیت غذایی کامل برخوردار شوید و یاد بگیرید که به گرسنگی خود توجه کنید، متوجه خواهید شد که علائم سیری شما برایتان آشکارتر می‌شود. اگر همیشه غذا می‌خورید و احساس گرسنگی نمی‌کنید، درک احساس سیری سخت است. شما هیچ مبنایی ندارید که با آن تفاوت را تشخیص دهید. اینکه در میانهٔ غذای خود وقفه داشته باشید تا سیری خود را محک بزنید مفید است.

سؤال شمارهٔ ۹: آیا اگر گرسنه نباشم، می‌توانم چیزی بخورم که قیافه خوبی دارد؟

پاسخ: فرآیند غذاخوردن غریزی رژیم غذایی دیگری با مجموعه‌ای از قوانین مطلق نیست. اگرچه ارج نهادن به گرسنگی یکی از اولین اصول است، مواقعی پیش می‌آید که بدون اینکه گرسنه باشید چیزی را صرفاً برای طعم یا لذت جسمانی آن می‌خورید. ما این حالت را گرسنگی چشیدن می‌نامیم. اگر به خود اجازه دهید تا به واکنش‌های گاه‌به‌گاه گرسنگی چشیدن پاسخ دهید، از کل تجربهٔ غذاخوردن خود احساس رضایت بیشتری خواهید داشت.

سؤال شمارهٔ ۱۰: شیرینی‌ها چطور؟ آیا وقتی گرسنه‌ام می‌توانم آن‌ها را بخورم؟

پاسخ: به‌طور کلی، اگر برای خوردن شیرینی‌ها صبر کنید تا گرسنه شوید، متوجه می‌شوید که ممکن است مقدار بیشتری از آنچه برای سیرکردنتان لازم است شیرینی بخورید؛ زیرا سعی می‌کنید گرسنگی زیستی خود را برطرف کنید. بیشتر فرهنگ‌ها خوردن شیرینی‌ها را بعد از غذا پیشنهاد می‌کنند تا کامتان را خوش کند و بر پایان غذا تأکید کند. بنابراین، خوردن چیزی شیرین معمولاً در پاسخ به گرسنگی چشایی است.

سؤال شمارهٔ ۱۱: اگر بخواهم زمانی که نمی‌توانم احساساتم را کنترل کنم غذا بخورم، چه می‌شود؟

پاسخ: به‌طور کلی، سریع‌ترین راه برای حل تنش احساسی این است که به خود اجازه دهید تا احساسات خود را به بالاترین حد ممکن تجربه کنید. اما گاهی اوقات این موضوع می‌تواند طاقت‌فرسا باشد. برخی از افراد باید با دوستی یا یک مشاور همراه باشند تا به‌اندازهٔ کافی احساس امنیت کنند و احساساتشان بروز یابد. بعضی دیگر می‌توانند احساسات خود را برای مدتی تحمل کنند، اما پس از مدتی تا وقتی که احساس کنند می‌توانند

دوباره با احساساتشان کنار بیایند نیاز به فرار از احساساتشان را دارند. اگر این جایی است که خود را می‌یابید، پس به‌دنبال راه‌های مهربانانه‌ای برای تسکین خود باشید و حواس خود را از احساساتتان پرت کنید تا باعث نشود که در نهایت به‌عنوان تنها راه تسکین خود از غذا استفاده کنید.

سؤال شمارهٔ ۱۲: تغذیهٔ خوب چه می‌شود؟ اگر هرچه دوست دارم بخورم، سالم نخواهم بود. درست است؟

پاسخ: ما متوجه مواردی شده‌ایم مبنی بر اینکه اگر به خودتان اجازه دهید هر چیزی را که دوست دارید بخورید، در نهایت منجر به تعادل در انتخاب غذا می‌شود. بعد از اینکه بالاخره با غذا آشتی کردید، متوجه خواهید شد که اکثر انتخاب‌های غذایی شما دارای مواد مغذی متراکم است و بخش کوچک‌تری از آن‌ها تنقلات است. غذاهای مغذی‌تر از بدن شما مراقبت می‌کنند، درحالی‌که تنقلات از روح شما مراقبت می‌کند! به‌هرحال، اگر دیگر مجبور نباشید از غذای موردعلاقهٔ خود محروم شوید، ولع سیری‌ناپذیری برای آن نخواهید داشت. شما می‌خواهید احساس خوبی داشته باشید و احساس خوب از خوردن مطابق نشانه‌های گرسنگی و سیری‌تان بدون اینکه بیش‌ازحد پرخوری کنید حاصل می‌شود.

سؤال شمارهٔ ۱۳: آیا برای مؤثربودن غذاخوردن غریزی باید ورزش کنم؟

پاسخ: ما فصلی را در مورد تحرک در انتهای کتاب قرار داده‌ایم؛ زیرا دریافتیم که تأکید بر ورزش در ابتدای این فرآیند می‌تواند باعث شود برخی افراد احساس کنند که رژیم دیگری گرفته‌اند. تحرک بدنی کاری است که احتمالاً می‌خواهید انجام دهید؛ زیرا به شما احساس خوبی می‌دهد. اگر غذاخوردن خود را از تحرک جدا کنید، متوجه خواهید شد که در این تلهٔ قدیمی نمی‌افتید که احساس کنید ورزش‌کردن برای کاهش وزن است. تحرک برای همهٔ افراد، از پیر و جوان، سودمند است. تحرک داشتن بخشی از

موجود سالم است. به‌دنبال فرصت‌هایی برای تحرک باشید که سرگرم‌کننده و لذت‌بخش‌اند. از سوی دیگر، اگر فردی هستید که در مورد ورزش‌نکردن مصمم هستید، این روند همچنان برای شما مفید خواهد بود؛ زیرا شما را از دنیای فرهنگ رژیم‌گرفتن و خواسته‌های بی‌پایان آن رها می‌کند. اما صبر کنید و ببینید، ممکن است متوجه شوید که علی‌رغم نظرتان تحرک دارید!

سؤال شمارهٔ ۱۴: آیا باید به دیگران بگویم که باید این فرآیند را امتحان کنند؟

پاسخ: بیشتر مردم دوست ندارند به آن‌ها گفته شود چه کاری انجام دهند. معمولاً باعث می‌شود آن‌ها احساس نافرمانی پیدا کنند. احتمالاً بهتر است فقط از اینکه خورنده‌ای غریزی هستید و این سبک زندگی جدید را برگزیده اید لذت ببرید. اگر مردم از شما بپرسند که چرا اینقدر آرام به‌نظر می‌رسید و در مورد غذا مشغولیت ذهنی ندارید یا چرا اینقدر بشاش به‌نظر می‌رسید، می‌توانید به آن‌ها بگویید چه می‌کنید. سپس ممکن است در مورد آن از شما سؤال کنند که خودشان هم این کار را انجام دهند.

سؤال شمارهٔ ۱۵: اگر وقتی‌که من دیگر غذا نمی‌خواهم میزبان یا صاحبخانه اصرار کند و غذای بیشتری به من تعارف کند چه کار کنم؟

پاسخ: این شخص به حدوحدود شما احترام نمی‌گذارد و حق ندارد به شما فشار بیاورد. قاطعانه بگویید: «نه، متشکرم». بگویید که سیر شدید و نمی‌خواهید احساس ناراحتی کنید. به‌یاد داشته باشید، نشانه‌های غریزی شما مهم‌اند و شما حق دارید به آن‌ها توجه کنید.

پیوست B
دستورالعمل گام‌به‌گام

اگر اهل آشپزی هستید، می‌دانید که قبل از اینکه روش آشپزی را بیاموزید، اینکه فقط دستور تهیهٔ غذایی را انتخاب کنید، ممکن است در شما این احساس نگرانی را ایجاد کند که آیا ترکیب نهایی شبیه غذاهای پخته‌شده‌ای است که قبلاً دیده‌اید یا نه. برای آرامش داشتن در آشپزخانهٔ خودتان احتمالاً نیاز به درک برخی از مفاهیم اولیهٔ آشپزی دارید. اگر در دستور غذا می‌گفت: «نیم‌پخت‌کردن»، تفاوت بین جوشاندن، آب‌پزکردن، یا تفت‌دادن را نمی‌دانستید. دستورالعمل‌های زیر مشابه دستور تهیه غذا برای شما هستند. اگر قبل از خواندن بقیهٔ کتاب به آن‌ها نگاه کنید، ممکن است گیج شوید و هدف هرکدام را اشتباه متوجه شوید. بااین‌حال، وقتی‌که با روش غذاخوردن غریزی احساس راحتی کنید، هر وقت نیاز به برقراری ارتباط مجدد با این فرآیند دارید، این دستورالعمل‌ها می‌توانند به مرجعی سریع و آسان تبدیل شوند.

گام ۱ـ قاعده ۱: نگرش نادرست رژیم‌گرفتن را رها کنید

کتاب‌های رژیم غذایی و مقالات مجلاتی که به شما امید کاذب کاهش وزن سریع، آسان، و دائمی را می‌دهند دور بریزید. علیه فرهنگ رژیم‌گرفتن که تشویق به کاهش وزن می‌کند و دروغ‌هایی که باعث می‌شوند هر بار که یک رژیم غذایی جدید بی‌نتیجه است و دوباره وزن اضافه می‌کنید احساس شکست کنید بخروشید. اگر به رژیم‌های غذایی یا برنامه‌های غذایی جدید و بهتر که همین دور و بر در کمین شما هستند حتی اندک امیدی داشته باشید، مانع آزادی شما برای کشف مجدد غذاخوردن غریزی در وجودتان می‌شود.

۱. به خودتان قول سفت وسختی بدهید که تا آخر عمر رژیم‌گرفتن را کنار می‌گذارید. تا زمانی که سر سوزنی فکر، قول یا امیدواری در مورد رژیم‌گرفتن در آینده در سرتان باشد، توانایی خود را برای تبدیل‌شدن به خورنده‌ای غریزی را از بین می‌برید.

۲. همهٔ برنامه‌های کاربردی رژیم و پیگیری وزن، کالری‌شمار و کتاب‌ها و مقالات قدیمی رژیمی خود را دور بریزید. کسانی را که رژیم‌گرفتن را تبلیغ می‌کنند دنبال نکنید و از کسانی پیروی کنید که غذاخوردن غریزی و سلامتی با هر اندازه‌ای را ترویج می‌کنند.

۳. هنگامی‌که دوستان در مورد جدیدترین رژیم غذایی مد روز صحبت می‌کنند یا یک آگهی تلویزیونی یا مقالهٔ مجله‌ای در مورد رژیم‌گرفتن می‌بینید از غرق شدن در هیجانی که ممکن است برانگیزند دوری کنید. درعوض، یک نفس عمیق بکشید و به‌آرامی به خود اطمینان دهید که به طرز فکر و احساس جدیدی در مورد غذا و غذاخوردن متعهدید و رژیم‌گرفتن بخشی از این فرآیند جدید نیست.

۴. اجازه ندهید دیگران به شما بگویند چه بخورید، چه زمانی بخورید، یا چه مقدار بخورید و با این کار از حد و مرز غذایی خود محافظت کنید. با اجازه‌ندادن به دیگران برای اظهارنظر در مورد وزن و بدنتان از حد و مرز بدن خود محافظت کنید.

۵. اگر متوجه شدید که احساس سرکشی می‌کنید یا ناخودآگاه غذاخوردن را شروع می‌کنید، خودتان را بالا و پایین کنید تا ببینید آیا هنوز به رژیم‌گرفتن و قوانین رژیمی‌ای که باعث این واکنش می‌شوند چسبیده‌اید یا اینکه توسط متجاوزی خارج از حدومرزتان موردانتقاد قرار گرفته‌اید.

گام ۲ ـ قاعده ۲: به گرسنگی خود ارج بنهید

بدن خود را از نظر زیستی با انرژی و کربوهیدرات کافی تغذیه کنید. در غیر این صورت، باعث به‌وجودآمدن انگیزهٔ اولیهٔ پرخوری می‌شوید. هنگامی‌که بیش از اندازه گرسنه می‌شوید، همه نیت شما برای میانه‌روی و آگاهانه خوردن ناپایدار و پوچ می‌شوند. این‌که ارج نهادن به اولین نشانه‌های زیستی را یاد بگیرید، زمینه را برای بازسازی اعتماد به خود و غذا فراهم می‌کند.

۱. به مرور زمان به هر صدا یا احساس بدنی و خُلقی که نشان‌دهندهٔ گرسنگی شماست، مانند قار و قورکردن یا سروصداکردن شکم، سردرد خفیف، نداشتن تمرکز ذهنی، بدخلقی، کمبود انرژی و غیره توجه کنید.

۲. به‌محض اینکه گرسنگی زیستی خود را تشخیص دادید، برای غذاخوردن وقت بگذارید.

۳. اگر از ابتدایی‌ترین نشانه غافل شوید و بیش‌ازحد گرسنه شوید، تشخیص اینکه واقعاً چه چیزی می‌خواهید بخورید یا چه زمانی به‌اندازهٔ کافی سیر شده‌اید بسیار سخت خواهد بود. «آزمون سنجش گرسنگی» را امتحان کنید.

۴. اگر به‌نظر می‌رسد که در بازه‌های زمانی طولانی نشانه‌های گرسنگی را درک نمی‌کنید، می‌توانید هر سه تا چهار ساعت یک بار خوردن را امتحان کنید. در نهایت، بدن شما به تغذیهٔ منظم عادت می‌کند و به شما نشانه‌های گرسنگی قابل‌اتکایی می‌دهد.

۵. در ذهنتان باشد که اگر بیماری یا استرس دارید، نشانه‌های گرسنگی ممکن است ضعیف شوند. حتی اگر در این روزها احساس گرسنگی نمی‌کنید مهم است که به بدن خود غذا برسانید.

۶. آماده باشید. حتماً برای خریدن غذا، پختن، یا انتخاب غذاهای

آماده و برای جمع و جور کردن میان‌وعده یا حتی وعده‌های غذایی بـرای گذاشـتن در ظرف ناهـار یا حمل در ماشـین وقت بگذارید. بـه این ترتیب، شـما به نشـانه‌های بـدن خود احتـرام می‌گذارید و می‌توانید نیازهای خود را تأمین کنید.

گام ۳ ـ قاعده ۳: با غذا آشتی‌کنید

آتش‌بس دهید. جنگ با غـذا را متوقف کنید! به خودتـان اجازهٔ غذاخوردن بی‌قیـد و شـرط بدهیـد. اگر بـه خود بگوییـد کـه نمی‌توانید یـا نباید غذای خاصی بخورید، باعث احسـاس کمبود شـدید می‌شـود و آن هم به حرص زدن غیرقابل‌کنتـرل و اغلب پرخوری می‌انجامـد. وقتی در نهایت در مقابل غذاهای غیرمجاز «تسـلیم» می‌شـوید، با چنان شـدتی غـذا می‌خورید که معمولاً منجر به پرخوری شام آخر و احساس گناه شدید می‌شود.

- بـه خودتـان اجـازه دهید بدون هیچ شـرطی هر چیـزی را که واقعاً دوسـت دارید بخورید. از نظر احساسـی آووکادو را برابر با کاهو و پای هلو را برابر با هلو در نظر بگیرید.
- در مـورد دادن «مجـوز کاذب» بـه خود بـا گفتن اینکـه می‌توانید آنچـه را که دوسـت دارید بخوریـد، درحالی‌که همچنـان در مورد انتخاب‌های غذایی خود افکار گناه‌کارانه دارید، احتیاط کنید. این روش مؤثر نخواهد بود!
- غذایی را که برای شـما جذاب به‌نظر می‌رسـد حذف نکنید، مگر اینکه مبتلا به بیماری مانند سلیاک، باشید.
- توجه کنید که بدن شما هنگام خوردن غذای خاص چه احساسی دارد و چقدر برای ذائقهٔ شما رضایت‌بخش است. این تجربیات را در بانک حافظهٔ خود ثبت کنید.
- از تمـام غذاهایی کـه فکر می‌کنید دوسـت داریـد بخورید ذخیرهٔ

کافی داشته باشید. (وقتی مقدار ذخیره‌تان کم شد دوباره آن را جایگزین کنید.)

گام ۴ ـ قاعده ۴: پلیس غذایی را به‌چالش بکشید

به افکاری که می‌گویند بابت خوردن حداقل کالری ممکن «خوب» هستید یا بابت خوردن یک بُرش کیک شکلاتی «بد» هستید با صدای بلند نه بگویید. پلیس غذایی بر قوانین غیرمنطقی‌ای که فرهنگ رژیم‌گرفتن ایجاد کرده است نظارت می‌کند. کلانتری در اعماق روان شما جای گرفته است و بلندگوی آن زخم زبان، عبارت‌های ناامیدکننده، و کیفرخواست‌های اعلام‌جرم را فریاد می‌زند. دورکردن پلیس غذایی گامی مهم در بازگشت به غذاخوردن غریزی است.

۱. غذاهای غیر طبیعی ،رژیم‌گرفتن، و افکار و باورهای خود را شناسایی کنید. آن‌ها را دور بریزید و واقعیت را جایگزین آن‌ها کنید.

۲. به صداهای مخربی که می‌توانند حرف‌های زیان‌باری بزنند توجه کنید:

- صدای پلیس غذایی خشن و انتقادی است و از فرهنگ رژیم‌گرفتن نیرو می‌گیرد. با گوش‌دادن به رسانه‌ها، والدین، و هم‌سالان می‌توان آن را تحریک کرد. این صدا شما را با غذا و بدنتان را در نبرد نگه می‌دارد.
- صدای منبع اطلاعات تغذیه قضاوت‌کننده است و با پلیس غذایی تبانی می‌کند. این صدا به شما حقایق تغذیه‌ای ارائه می‌دهد تا به کمک آن رژیم‌گرفتنتان را توجیه کنید.
- صدای تخطی کننده از رژیم غذایی خشمگین است و در پاسخ به مهاجمانی ایجاد می‌شود که از حدومرز شما عبور می‌کنند و به حریم خصوصی شما که در بردارندهٔ نشانه‌ها و احساسات غریزی

غذاخوردن شما در مورد بدنتان است وارد می‌شوند. از استقلال شما محافظت می‌کند و درعین‌حال باعث ایجاد برخی رفتارهای غذایی مخرب می‌شود.

۳. صداهای مفیدی پرورش دهید که می‌تواند شما را از روزهای سخت بگذراند و رابطهٔ شما با غذا را بی‌دردسرتر کند:

- صدای انسان‌شناس غذایی مشاهدات بی‌طرفانه‌ای دارد. افکار و اعمال شما را با توجه به دنیای غذایی شما یادداشت می‌کند تا به شما کمک کند آنچه را که می‌خواهید بخورید، زمانی که می‌خواهید آن را بخورید، و مقداری که باید بخورید را انتخاب کنید. همچنین، می‌تواند این افکار را در بانک حافظهٔ شما ثبت کند. بنابراین، در صورت نیاز در آینده به‌راحتی دردسترس خواهند بود و به شما در تصمیم‌گیری دربارهٔ غذاخوردن کمک می‌کنند.
- صدای تیمارگر دلسوز و ملایم است و جملات تسکین‌دهنده و اطمینان‌بخشی را ارائه می‌دهد که از شما در این فرایند حمایت می‌کند.
- صدای متحد تخطی کننده از صدای تخطی کننده از رژیم غذایی تکامل می‌یابد و به شما کمک می‌کند در برابر هر کسی که به فضای غذاخوردن شما تجاوز می‌کند از حریم خود محافظت کنید.
- هنگامی‌که پلیس غذایی تبعید می‌شود، صدای متحد تغذیه جایگزین صدای منبع اطلاعات تغذیه می‌شود. این صدا به تغذیه بدون برنامهٔ رژیمی پنهانی علاقه‌مند است.
- صدای غذاخور غریزی واکنش‌های درونی شما را بیان می‌کند. شما با این صدا به‌دنیا آمده‌اید و پیام‌ها و پاسخ‌هایی در مورد غذاخوردن به شما می‌دهد که فقط شما می‌توانید آن‌ها را تشخیص

دهید. همچنین، به شما کمک می‌کند تا تصمیماتی بگیرید که فقط شما حق گرفتن آن‌ها را دارید.

۴. مراقب خودگویی‌های منفی‌تان بر اساس باورهای غیرمنطقی و تفکرات تحریف‌شدهٔ زیر باشید:

- تفکر دوگانه ـ فکرکردن به روش همه یا هیچ، سیاه‌وسفید.
- تفکر مطلق‌گرا ـ تفکر جادویی که معتقد است یک رفتار به‌طور کامل بر رفتار دیگر تأثیر می‌گذارد و آن را کنترل می‌کند.
- تفکر فاجعه‌بار ـ تفکر به روش‌های اغراق‌آمیز.
- تفکر بدبینانه یا ـ«نیمهٔ خالی لیوان» ـ که در آن یک موقعیت معین در بدترین سناریو دیده می‌شود.
- تفکر خطی ـ تفکر غیرمنعطف در یک خط مستقیم که اجازه نمی‌دهد هیچ متغیری وجود داشته باشد.

۵. خودگویی منفی را با خودگویی مثبت و بر اساس تفکر منطقی جایگزین کنید. چند نمونه از تفکر منطقی عبارت است از:

- زندگی در محدودهٔ خاکستری و داشتن افکار معتدل، نه سیاه‌وسفید.
- افکار و حرف‌های بدون قید و بند.
- افکار دقیق و بی‌اغراق.
- افکار «نیمهٔ پر لیوان» و شکل دادن بهترین سناریو.
- تفکر فرآیندی، تمرکز بر تغییر و یادگیری مستمر، اولویت‌دادن به ابزار به‌جای هدف.

گام ۵ ـ قاعده ۵: عامل رضایت‌مندی را پیدا کنید

ژاپنی‌ها این خرد را دارند که لذت به‌عنوان یکی از اهداف زندگی سالم درنظر می‌گیرند. با مجبورکردن خود به پیروی از فرهنگ رژیم‌گرفتن، اغلب یکی از اساسی‌ترین موهبت‌های وجودی، یعنی لذت و رضایتی که می‌توان

از غذاخوردن به‌دست آورد را نادیده می‌گیریم. وقتی در محیطی که دلپذیر است آنچه را که واقعاً می‌خواهید می‌خورید، لذتی که به‌وجود می‌آید نیروی مؤثری برای کمک به احساس رضایت و خشنودی شما خواهد بود.

۱. به خودتان اجازه دهید که در غذاخوردن به‌دنبال لذت باشید. هرچه غذای شما لذت‌بخش‌تر باشد، رضایت بیشتری از تجربهٔ غذایی خود خواهید داشت. (هرچه احساس رضایت بیشتری داشته باشید، همان چیزی را که نیاز دارید بیشتر می‌خورید، مخصوصاً اگر بدانید که آن غذا هرگز غیرمجاز نخواهد بود.)

۲. از آن‌چه واقعاً می‌خواهید بخورید با توجه به این احساسات ناشی از غذا سر در بیاورید :

- طعم ـ شیرین، شور، تند، ترش، تلخ
- بافت ـ سفت، ترد، نرم، کرمی
- رایحه ـ شیرین، تند، ملایم
- ظاهر ـ رنگ، شکل، جذابیت ظاهر
- دما ـ گرم، سرد، یخی، ولرم
- حجم یا ظرفیت پرکردن ـ کم‌کالری، سبک، متراکم

۳. به این فکر کنید که پس از اتمام غذا بدن شما چه احساسی دارد:

- آیا از انتخاب خود از نظر جسمانی راضی خواهید بود؟
- آیا یک غذای متراکم باعث می‌شود بعداً احساس سیری ناراحت‌کننده‌ای داشته باشید یا یک غذای کم‌کالری احساس گرسنگی در شما ایجاد می‌کند؟
- آیا یک وعدهٔ غذایی بیش‌ازحد چرب و لذیذ باعث ناراحتی معدهٔ شما می‌شود؟
- آیا یک وعدهٔ غذایی عمدتاً شیرین قند خون شما را به‌شدت بالا می‌برد؟

۴. محیط غذاخوردن خود را لذت‌بخش کنید:
- به‌جای حالت گرسنگی شدید، در هنگام گرسنگی ملایم غذا بخورید.
- برای ارزیابی غذای خود وقت بگذارید.
- محیطی زیبا برای غذاخوردن ایجاد کنید. مکان‌های زیبا، شمع‌ها، غذاهای رنگارنگ، موسیقی کلاسیک را امتحان کنید.
- نشسته غذا بخورید.
- قبل از خوردن غذا چندین نفس عمیق بکشید.
- غذای خود را طعم‌دار کنید.
- تا جایی که می‌توانید به آهسته غذاخوردن توجه کنید.
- هر لقمهٔ غذایی را که در دهان می‌گذارید بچشید.
- در وعدهٔ غذایی خود تنوع ایجاد کنید.
- هنگام غذاخوردن از تنش پرهیز کنید.

۵. قانع نشوید. از غذایی که لذت‌بخش نیست صرف‌نظر کنید. اگر دوستش ندارید، نخورید و اگر دوستش دارید، بچشید!

٦. در میانهٔ غذا از طریق جوانه‌های چشایی خود ارزیابی کنید تا ببینید آیا طعم غذا هنوز به‌خوبی زمانی است که خوردن آن را شروع کردید.

۷. یادتان باشد، همیشه نباید بی‌عیب‌ونقص بود. گاهی اوقات وعده‌های غذایی تحت کنترل شما نیستند. فرصت‌های بیشتری برای داشتن وعده‌های غذایی رضایت‌بخش پیش‌رو دارید.

گام ٦ ـ قاعده ٦: سیری خود را حس کنید

برای اینکه به سیر بودن خود توجه کنید، لازم است به این‌که غذاهای دلخواهتان را به خود می‌دهید اعتماد کنید. به نشانه‌های بدن که به شما

می‌گویند دیگر گرسنه نیستید گوش دهید و به علائمی توجه کنید که نشان می‌دهند کاملاً سیر شده‌اید. در وسط غذاخوردن مکث کنید و از خود بپرسید طعم غذا چگونه است و میزان گرسنگی شما در حال حاضر چقدر است.

۱. به سیگنال‌های سیری خود توجه کنید. اما به‌یاد داشته باشید، تنها راهی که می‌توانید این کار را انجام دهید این است که اگر امنیت غذایی دارید به خودتان مجوز غذاخوردن بدون شرط بدهید. شما باید کاملاً باور داشته باشید که وقتی گرسنه شوید می‌توانید دوباره غذا بخورید تا بتوانید وقتی سیر می‌شوید دست از غذاخوردن بکشید.

۲. حتماً به گرسنگی خود ارج بنهید. اگر بیش‌ازحد گرسنه‌اید، احساس نیاز شدید برای غذاخوردن مشکلاتی در تشخیص نشانه‌های سیری شما درست می‌کند. به همین ترتیب، اگر قبل از شروع گرسنگی واقعی شروع به غذاخوردن کنید، نشانه‌های سیری شما خاموش می‌شوند و احتمال دارد که به‌جای معده با زبانتان هدایت شوید.

۳. این تصور را که چون از هدررفتن غذا می‌ترسید باید همهٔ غذای داخل بشقاب خود را بخورید کنار بگذارید.

۴. آگاهی خود را افزایش دهید تا به شما در تشخیص سیری کمک کند.

- سعی کنید بدون حواس‌پرتی غذا بخورید تا بتوانید در طول وعدهٔ غذایی خود کاملاً حواستان جمع باشد.
- در وسط وعدهٔ غذایی یا میان‌وعده خود مکث کنید و برای بررسی میزان سیری خود وقفه ایجاد کنید. این کار به‌معنی الزام به دست‌کشیدن از غذا نیست، بلکه تعهدی برای بررسی بدن و جوانه‌های چشایی شماست.

- بررسی چشایی انجام دهید. بپرسید: طعم غذا چگونه است؟ آیا انتظارات من را برآورده می‌کند؟ آیا جوانه‌های چشایی من را راضی می‌کند؟ یا فقط به خاطر این‌که غذا هست به خوردنش ادامه می‌دهم؟
- سیری خود را بیازمایید. به نشانه‌هایی که معدهٔ شما در مورد اینکه سیر شده‌اید به شما می‌دهد توجه کنید. بپرسید: میزان گرسنگی یا سیری من چقدر است؟ آیا من هنوز گرسنه‌ام؟ آیا گرسنگی‌ام از بین رفته است؟ آیا احساس سیرنشدن می‌کنم؟ آیا کم کم حسِ سیری دارم؟
- برای تمرین خود ـ ارتباطی از «روزنگار آزمون تشخیص سیری» استفاده کنید.

- آستانه تحمل چند لقمهٔ آخر را شناسایی کنید. این نقطهٔ پایان است. می‌دانید که لقمه‌هایی که می‌خورید آخرین لقمه‌ها هستند. اگر درابتدا نمی‌توانید این کار را انجام دهید نگران نباشید. این امر در نهایت غریزی خواهد شد. اگر از اینکه باید در این نقطه دست از غذا بکشید احساس یأس می‌کنید، یادتان باشد وقتی دوباره گرسنه شوید، می‌توانید مجدداً این غذا یا غذای دیگری را بخورید. درواقع، زمانی که گرسنه‌اید، غذاخوردن رضایت‌بخش‌تر از زمانی است که سیرید. شما با دست‌کشیدن از غذا به خودتان جایزه می‌دهید.
- با گذاشتن چنگال و چاقو در بشقابتان یا با کمی حرکت‌دادن بشقاب خود به‌سمت جلو نشانه محسوسی برای خود داشته باشید که به آستان تحمل لقمهٔ آخر رسیده‌اید.
- اگر در رستوران هستید، باقی‌ماندهٔ غذای خود را به گارسون بدهید تا آن را بسته‌بندی کند و اگر در خانه هستید باقی‌ماندهٔ غذای خود را در یخچال بگذارید.

- اگر غذای بیشتری به‌زور به شما داده می‌شود، قاطعانه به میزبان یا صاحبخانه بگویید: «نه، متشکرم». شما این حق را دارید که نه بگویید.

۵. اطمینان یابید که مقدار زیادی غذا برای وعده‌های غذایی خود دردسترستان هست. اگر غذای خیلی اندکی به خود بدهید، هرگز احساس سیری یا پرشدن نخواهید داشت. شما به غذای «زیاد» نیاز ندارید، اما غذای «خیلی کم» در این فرآیند اخلال ایجاد می‌کند.

٦. غذاهایی را انتخاب کنید که پُرمایه باشند. اگر فقط «غذاهای کم‌کالری» مانند کیک برنجی و سبزی‌های خام را انتخاب کنید، احساس سیری کاذب خواهید داشت، اما خیلی سریع دوباره گرسنه می‌شوید.

گام ۷ ـ قاعده ۷: با احساسات خود با مهربانی کنار بیایید

ابتدا، بدانید که محدودیت غذایی به‌خودی‌خود می‌تواند، هم از نظر جسمی و هم از نظر ذهنی، باعث ازدست‌دادن کنترل شود که درنتیجه حسی مانند غذاخوردن احساسی ایجاد می‌شود. راه‌های مهربانانه‌ای برای تسلی‌خاطر، حمایت، پرت‌کردن حواستان و حل مشکلاتتان بیابید. اضطراب، تنهایی، ملال و خشم احساساتی‌اند که همهٔ ما در طول زندگی تجربه می‌کنیم. هرکدام محرک خاص خود و روش تسکین خاص خود را دارند. غذا هیچ‌یک از این احساسات را برطرف نمی‌کند. ممکن است برای کوتاه‌مدت آرامش‌بخش باشد، حواس شما را از درد پرت کند، یا حتی شما را کرخت کند، اما غذا مشکل را حل نمی‌کند. شما در نهایت باید با سرچشمه احساسات رو به رو شوید.

۱. از خود بپرسید: آیا از نظر زیستی گرسنه‌ام؟ اگر پاسخ شما مثبت است، گرسنگی خود را در نظر بگیرید و غذا بخورید!

۲. هـر زمان کـه فهمیدید دنبال غذا می‌گردید اما تشـخیص دادید که از نظر زیستی گرسنه نیستید، وقت بگذارید و از خود بپرسید: چه احساسی دارم؟

- آیـا هراسـان، مضطرب، عصبانـی، بی‌حوصله، آسـیب‌دیده، تنها، افسـرده‌اید؟ یا خوشـحالید، هیجان‌زده‌اید، نیاز به تشویق دارید یا می‌خواهید جشن بگیرید؟
- برای کمک به شناسـایی احساسـات خود، زمان را صرف نوشـتن احساسـاتتان در دفتـر خاطراتتـان کنید یـا با تلفن صحبـت کنید. یـا اگر برقراری ارتباط با احساسـاتتان با همراهی شـخص دیگری آسـان‌تر اسـت، با یک دوست خوب یا خویشـاوند فهمیده تماس بگیرید. حتی ممکن اسـت لازم باشـد با روان‌درمان‌گر یا مشـاور تغذیـهٔ خود تماس بگیرید. اگر ایمیل یا پیامک راه سـاده‌تری برای برقراری ارتباط است، از آن استفاده کنید.

۳. سپس از خود بپرسید: به چه چیزی نیاز دارم؟

- آیا واقعاً به خواب، درآغوش‌گرفته‌شـدن، کمی ایجاد انگیزهٔ ذهنی، یـا چیز دیگری نیـاز دارید؟ غـذا هیچ‌یک از این نیازهـا را برآورده نمی‌کند.

۴. برای برآورده‌شـدن نیازهای خود، درخواسـت کنید: می‌شـه لطفاً؟ گاهی اوقات، برای برآورده‌شـدن نیازها باید صحبت کنید و کمک بخواهید.

۵. نیازهـای خـود را بدون اسـتفاده از غذا بـه روش‌های زیـر برآورده کنید:

- خـود را با حمـام کف معطـر، گوش‌دادن بـه موسـیقی آرام‌بخش، ماسـاژ، شـرکت در کلاس یوگا، خریدن گل بـرای خودتان، و غیره دلداری دهید.

- با احساسات خود کنار بیایید. آنچه را که آزارتان می‌دهد بپذیرید. اجـازه دهید احساسـات شـما ظاهر شـوند. ایـن کار نیاز شـما به سرکوب احساساتتان با غذا را کاهش می‌دهد.
- در صورت لزوم، کاری که موقتاً حواس شما را پرت می‌کند انجام دهید. مشـکلی ندارد که هرازگاهی از احساسات خود دور شوید، اما مجبور نیسـتید برای این کار از غذا اسـتفاده کنید. سـعی کنید فیلم تماشـا کنید، یک کتاب جذاب بخوانید، به موسـیقی یا کتاب صوتی گوش دهید، باغبانی کنید، و غیره.

۶. اگر دوره‌ای از غذا برای مقابله با احساسات خود استفاده می‌کنید، آن را نشـانه‌ای از ایـن موضـوع ببینیـد کـه چیـزی در زندگی شـما درحـال وقوع اسـت کـه نیاز به توجـه دارد. هر کاری کـه می‌کنید، بابـت ایـن رفتار خود را سـرزنش نکنید. اکثر مـردم گاهی این کار را انجـام می‌دهنـد. فقط آن را به‌عنوان یک تجربـهٔ یادگیری در نظر بگیرید و پیش بروید.

گام ۸ ـ قاعده ۸: به بدن خود احترام بگذارید

نسخهٔ ژنتیکی خود را بپذیرید. درواقع، همان‌طور که فردی با سایز کفش ۳۹ انتظار ندارد که بتواند کفش سـایز ۳۷ را بپوشـد، داشـتن انتظاری مشـابه در مورد سایز بدن نیز بیهوده (و ناراحت‌کننده) است. بیشتر به بدن خود احترام بگذارید تا بتوانید احسـاس بهتری نسـبت به آنچه هسـتید داشته باشید. اگر واقع‌بین نباشـید و از اندازه یا شـکل بدن خود ایراد بگیرید، رها کردن نگرش نادرست رژیم‌گرفتن دشوار خواهد بود. همهٔ بدن‌ها شایستهٔ احترام‌اند.

۱. قدر عملکرد و معجزهٔ بدن خود را بدانید.

۲. حمام کف معطر بگیرید و از لوسـیون‌ها و کرم‌هایی اسـتفاده کنید که هنگام مالیدن آن‌ها احساس آرامش می‌کنید.

۳. ماساژ، آغوش و نوازش دریافت کنید تا به بدن شما فرصت لمس‌شدن دهد.
۴. راحت باشید. لباس‌زیر راحت بخرید. لباسی بخرید که بدون اینکه تنگ باشد جذاب و مناسب شما باشد.
۵. بدن خود را در لباس‌های خیلی بزرگ پنهان نکنید.
۶. از کنترل بدنتان دست بردارید. از مقایسهٔ خود با آدم‌های اطرافتان خودداری کنید. این کار شما را از دانستن قدر خودتان غافل می‌کند و مقدمه‌ای برای نارضایتی بیشتر از بدنتان می‌شود. حتی ممکن است وسوسه‌ای برای بازگشت شما به رژیم‌گرفتن باشد.
۷. برای «رویدادی مهم» خودتان را به‌خطر نیندازید. برای آنکه لباس خاصی را بپوشید تسلیم فشار «رژیم‌گرفتن» نشوید. این کار فقط نتیجهٔ معکوس خواهد داشت.
۸. دست از انتقاد از بدنتان بردارید. هر بار که روی قسمت‌های «مشکل‌دار» بدن خود تمرکز می‌کنید، حساسیت و نگرانی بدنی بیشتری ایجاد می‌شود. این کار، همچنین، نوعی استفاده ابزاری از انسان است. وقتی اظهارات تحقیرآمیز خودتان را در مورد بدنتان می‌شنوید، این نظرات را با جملات مهربانانه‌ای در مورد بدنتان جایگزین کنید.
۹. از وزن‌کردن خود دست بردارید. این کار فقط می‌تواند باعث شود که از بدن خود احساس نارضایتی کنید.
۱۰. به تنوع اندام‌ها، مخصوصاً اندام خود، احترام بگذارید.
۱۱. در مورد ساختار ژنتیکی خود واقع‌بین باشید. تیپ و اندازهٔ بدن خود را بپذیرید. شما نمی‌توانید طبیعت را دست‌کاری کنید!
۱۲. درکی از خودتان داشته باشید. به این واقعیت احترام بگذارید که ممکن است کسی باشید که چون راه دیگری برای کنترل

احساسات خود بلد نبودید یا به این دلیل که قربانی فرهنگ رژیم‌گرفتن شده‌اید از غذا برای مدارا کردن با مشکلات استفاده کرده‌اید. با خودتان ملایم باشید و بدن کنونی خود را بپذیرید.

گام ۹ ـ قاعده ۹: تحرک داشته باشید ـ تفاوت را احساس کنید

ورزش رزمی را فراموش کنید. فقط فعال باشید و تفاوت را إحساس کنید. تمرکز خود را به‌جای اثر کالری‌سوزی ورزش بر احساسی که تحرک بدنی دارد معطوف کنید. اگر روی احساسی که از ورزش‌کردن دارید تمرکز کنید، مثلاً اینکه پرانرژی می‌شوید، این می‌تواند بلندشدن از تخت‌خواب برای پیاده‌روی سریع صبح‌گاهی یا خاموش‌کردن زنگ ساعت برای خوابیدن را برای شما متفاوت کند.

۱. غلبه بر موانع ورزش:

- تمام دلایلی را که ممکن است برای مقاومت در مقابل ورزش داشته باشید پیدا کنید. این دلایل ممکن است مسخره‌شدن در کودکی، سرکشی در برابر سختگیری یا احساس ترس به خاطر برچسب خوردن در مورد وزن و غیره باشد.
- روی احساسی که ورزش‌کردن ایجاد می‌کند تمرکز کنید. در درجهٔ اول، تحرک برای ایجاد احساس خوب است. باعث می‌شود که هرچه احساس بهتری داشته باشید، کمتر به استفاده از غذا به‌عنوان راهی برای کنارآمدن با مشکلات نیاز پیدا کنید. همچنین، می‌تواند انرژی بیشتر، حس کلی خوب‌بودن، احساس توانمندی و خواب راحت‌تری به شما بدهد.
- ورزش را از کاهش وزن جدا کنید. خاطراتِ احساستان درباره ورزش در زمانی که رژیم داشتید را پاک کنید. احتمالاً کالری یا کربوهیدرات کافی دریافت نمی‌کردید تا انرژی لازم برای

ورزش‌کردن و درعین‌حال احساس خوب به شما بدهد.

- به‌عنوان راهی برای مراقبت از خود، احساس خوب داشتن و جلوگیری از مشکلات سلامتی در آینده روی تحرک تمرکز کنید.
- گرفتار بازی‌های فکری در مورد ورزش مثل این‌ها نشوید:
  - *تلهٔ ارزشش را ندارد:* احساس می‌کنید که اگر مدت زمان مشخصی ادامه پیدا نکند ارزشش را ندارد.
  - *مشغلهٔ کاری:* مشغول‌بودن با فعالیت بدنی یکی نیست.
  - *تلهٔ زمان نداشتن:* یاد بگیرید که اولویت‌بندی کنید.
  - *تلهٔ اگر عرق نکنم حساب نمی‌شود:* آمادگی جسمانی لزوماً به‌معنای تمرینات سخت نیست.

۲. در زندگی روزمره فعال شوید. تحرک را راحت و سرگرم‌کننده کنید:

- ماشین خود را چند خیابان دورتر از مقصد خود پارک کنید تا بتوانید کمی پیاده‌روی به برنامهٔ روزانه‌تان اضافه کنید.
- به‌جای استفاده از آسانسور از پله‌ها بالا یا پایین بروید.
- اگر خانه‌تان نزدیک است تا محل کار دوچرخه‌سواری کنید یا پیاده به محل کار بروید.
- هنگام سفر، کفش پیاده‌روی یا طناب بردارید. هتل‌هایی را انتخاب کنید که امکانات ورزشی دارند.

۳. تحرک را سرگرم‌کننده کنید.

- ورزش گروهی مانند والیبال (والیبال ساحلی در تابستان)، بیسبال، بسکتبال، فوتبال، یا تنیس را جدی بگیرید.
- اگر وجود دیگران در اطرافتان به شما انگیزه می‌دهد و اگر شما را وادار به مقایسهٔ خود با دیگران نمی‌کند، به باشگاه بروید.
- تردمیل یا سایر وسایل ورزشی خانگی بخرید و جلوی آن تلویزیون بگذارید تا بتوانید فیلم یا برنامه‌های جذاب تماشا کنید.

گوش‌دادن به موسیقی یا یک کتاب صوتی نیز ممکن است باعث تحرک سرگرم‌کننده‌تر شود.

- همراهی پیدا کنید که بتوانید با او قدم بزنید. صحبت‌کردن و پیاده راه‌رفتن می‌تواند پیاده‌روی را لذت‌بخش‌تر کند.

۴. تحرک را اولویت بی‌چون‌وچرا خود قرار دهید.

۵. زمانی که تحرک دارید راحت باشید.

٦. انجام تمرینات قدرتی را در برنامهٔ خود بگنجانید تا بتوانید ماهیچه‌های ازدست‌رفته در اثر رژیم‌گرفتن را بازسازی کنید.

۷. حرکات کششی را بخشی از برنامهٔ روزانه خود بدانید.

۸. استراحت‌کردن یادتان باشد. مطمئن شوید که در طول هفتهٔ تمرین چند روز به خود استراحت می‌دهید. این کار از تحلیل‌رفتن جلوگیری می‌کند و به عضلات شما فرصت تجدیدقوا و ترمیم می‌دهد.

گام ۱۰ ـ قاعده ۱۰: با تغذیهٔ ملایم به سلامتی خود ارزش دهید

غذاهایی را انتخاب کنید که سلامت و جوانه‌های چشایی شما را در نظر می‌گیرند و درعین‌حال احساس خوبی به شما بدهند. یادتان باشد که برای سالم‌بودن لازم نیست ایده‌آل غذا بخورید. با یک میان‌وعده، یک وعدهٔ غذایی، یا یک روز غذاخوردن، به‌طور ناگهانی ناسالم یا دچار کمبود مواد مغذی نخواهید شد. آنچه در بلندمدت به‌طور مداوم می‌خورید مهم است. پیشرفت اهمیت دارد، نه بی‌عیب‌بودن.

۱. اصول دانش غذایی را در نظر بگیرید: تنوع، میانه‌روی و تعادل. تغذیه را مانند تحرک به‌عنوان کلیدی برای احساس خوب مدّنظر داشته باشید.

۲. مطمئن شوید که به‌اندازهٔ کافی غذا می‌خورید تا مواد لازم برای

سوخت‌وساز خود را تأمین کنید. مطمئن شوید که با دریافت غذای کافی در طول روز و غذاخوردن در هر زمان که گرسنه‌اید، آتش سوخت‌وساز بدن خود را روشن نگه می‌دارید.

۳. مقدار زیادی غلات سبوس‌دار، میوه‌ها و سبزی‌ها، و لوبیا به خاطر فیبرشان مصرف کنید تا دستگاه گوارش شما به‌خوبی کار کند. این مواد، همچنین، تأمین‌کنندهٔ ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد شیمیایی گیاهی‌اند.

۴. برای ترمیم سلولی و تولید هورمون‌ها، آنزیم‌ها، مو، ناخن، و غیره پروتئین کافی بخورید.

۵. مقدار زیادی کربوهیدرات و کالری کافی بخورید تا پروتئین شما به‌عنوان منبع پروتئین مورداستفاده قرار گیرد و به‌عنوان منبع انرژی سوزانده نشود.

۶. برای کمک به هضم غذا، جلوگیری از یبوست، داشتن حجم خون کافی، و پاک‌سازی کلیه‌ها مقدار زیادی آب بنوشید.

۷. مقدار کافی چربی مانند آووکادو، روغن‌زیتون، آجیل، و غیره بخورید. به‌دلایل زیر، در رژیم غذایی خود به چربی نیاز داریم:

- برای تقویت سیری.
- برای کمک به ساخت دیواره‌های سلولی، ازجمله سلول‌های مغزی و گیرنده‌های انتقال‌دهنده‌های عصبی.
- برای جذب ویتامین‌های محلول در چربی.
- برای تولید هورمون.

۸. برای متوازن‌کردن سلامتی خود با لذت و رضایت، مقداری تنقلات در نظر بگیرید. بگذارید بیشتر انتخاب‌های غذایی شما برای تغذیهٔ بدن شما باشد و اجازه دهید برخی از آن‌ها فقط برای لذت باشد.

۹. از بُتِ غذایی ساختن دست بردارید. لازم نیست کامل باشید. سلامتی، جوانه‌های چشایی، و انسانیت خود را ارج نهید.

***

این دستورالعمل‌ها فصل‌های این کتاب را خلاصه می‌کند. ترتیب ارائهٔ آن‌ها مطلق نیست، همان‌طور که هیچ‌چیز در این کتاب، به‌جز رهاکردن رژیم‌گرفتن، مطلق نیست. همان‌طور که در ابتدای این پیوست پیشنهاد کردیم از آن‌ها به‌عنوان کارت راهنما استفاده کنید. اما همان‌طور که ممکن است در پختن غذای خود از روی دستور نوشته‌شدهٔ بداهه کار کنید، در مورد این دستورالعمل‌ها نیز خلاقیت داشته باشید. از آنچه برای شما مناسب است استفاده کنید، اگر دوست دارید به آن‌ها مواردی را اضافه کنید و آنچه را که مناسب نیست کنار بگذارید. نکتهٔ اصلی این است که به حس درونی خود اعتماد کنید. از استعدادهای غریزی خود برای احساس راحتی در غذاخوردن و رهایی از زندان رژیم‌گرفتن استفاده کنید.

اگر می‌خواهید عمیق‌تر در شیوه‌های تبدیل‌شدن به یک غذاخور غریزی تفحص کنید ممکن است *کتاب تمرین غذاخوردن غریزی* ما را ابزاری ارزشمند بیابید.

منابع

منابع اطلاعات

Avalos, L., Tylka, T., and Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. Journal of Body Image 2:285–297.

Anderson, L., et al. (2016). Contributions of mindful eating, intuitive eating, and restraint to BMI, disordered eating, and meal consumption in college students. Eating and Weight Disorders 21(1):83– 90.

Andrew, R., Tiggemann, M., and Clark, L. (2016). Predictors and health-related outcomes of positive body image in adolescent girls: A prospective study. Developmental Psychology 52(3):463–474.

Andrew, R., Tiggemann, M., and Clark, L. (2015). Predictors of intuitive eating in adolescents. Journal of Adolescent Health 56(2):209–214.

Augustus-Horvath, C., and Tylka, T. (2011). The acceptance model of intuitive eating: A comparison of women in emerging adulthood, early adulthood, and middle adulthood. Journal of Counseling Psychology 58:110–125.

Barak-Nahum, A., Haim, L.B., and Ginzburg, K. (2016). When life gives you lemons: The effectiveness of culinary group intervention among cancer patients. Society of Science and Medicine 166:1–8.

Barraclought, E.L., et al. (2019). Learning to eat intuitively: A qualitative exploration of the experience of mid-age women. Health Psychology Open 1:6(1): doi: 10.1177/2055102918824064.

Bas, M., et al. (2017). Turkish version of the intuitive eating scale-2: Validity and reliability among university students. Appetite 114:391–397.

Bégin C., et al. (2018). Eating-related and psychological outcomes of health at every size intervention in health and social services centers

across the province of Québec. American Journal of Health Promotion, January 1:890117118786326. doi: 10.1177/0890117118786326

Boucher, S., et al. (2016). Teaching intuitive eating and acceptance and commitment therapy skills via a web-based intervention: A pilot single-arm intervention study. Journal of Medical Internet Research Protocols 5(4):e180 [http://www.researchprotocols.org/2016/4/e180].

Bruce, L., and Ricciardelli, L. (2016). A systematic review of the psychosocial correlates of intuitive eating among adult women. Appetite 96:454–472. Bush, H., et al. (2014). Eat for life: A work site feasibility study of a novel mindfulness-based intuitive eating intervention. American Journal of Health Promotion 28(6):380–388.

Camilleri, G., et al. (2016). Intuitive eating is inversely associated with body weight status in the general population–based NutriNet-Santé study. Obesity. doi: 10.1002/oby.21440.

Camilleri, G., et al. (2017). Intuitive eating dimensions were differently associated with food intake in the general population–based NutriNet-Santé study. Journal of Nutrition, January 147(1):61–69. doi: 10.3945/jn.116.234088.

Carbonneau, E., et al. (2016). Validation of a French-Canadian adaptation of the Intuitive Eating Scale2 for the adult population. Appetite 105(1): 37–45.

Carbonneau, E., et al. (2017). A Health at Every Size Intervention Improves Intuitive Eating and Diet Quality in Canadian Women. Clinical Nutrition 36(3):747–754.

Carbonneau, N., et al. (2015). Examining women's perceptions of their mother's and romantic partner's interpersonal styles for a better understanding of their eating regulation and intuitive eating. Appetite 92:156–66.

Carraça, E.V., Leong, S.L., and Horwath, C.C. (2018). Weight-focused physical activity is associated with poorer eating motivation quality and lower intuitive eating in women. Journal of the Academy of Nutition and Dietetics. doi: 10.1016/j.jand.2018.09.011.

Christoph, M.J., et al. (2018). Nutrition facts use in relation to eating behaviors and healthy and unhealthy weight control behaviors. Journal of Nutrition Education and Behavior 50(3):267–274. e1. doi: 10.1016/j.jneb.2017.11.001.

Cole, R., et al. (2016). Normal weight status in military service members was associated with intuitive eating characteristic. Military Medicine 181(6):589–595.

Cole, R., and Horace, K. (2010). Effectiveness of the “My body knows when” intuitive-eating pilot program. American Journal of Health Behavior 34(3):286–297.

Cole, R., et al. (2019). The “My body knows when” program increased intuitive eating characteristics in a military population. Military Medicine. doi: 10.1093/milmed/usy403.

Craven, M., and Fekete, E. (2019). Weight-related shame and guilt, intuitive eating, and binge eating in female college students. Appetite. Oi.10.1016/j.eatbeh.2019.03.002. Da Silva, W.R., et al. (2018). A psychometric investigation of Brazilian Portuguese versions of the caregiver eating messages scale and intuitive eating scale-2. Eating and Weight Disorders: Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity. doi:10.1007/s40519-018-0557-3.

Daundasekara, S.S., et al. (2017). Validation of the intuitive eating scale for pregnant women. Appetite 112:201–209. Denny, K., et al. (2013). Intuitive eating in young adults: Who is doing it, and how is it related to disordered eating behaviors? Appetite 60:13–19.

Dockendorff, S., et al. (2012). Intuitive eating scale: An examination among early adolescents. Journal of Counseling Psychology 59(4):604–611.

Duarte, C., et al. (2017). What makes dietary restraint problematic? Development and validation of the inflexible eating questionnaire. Appetite 114:146–154.

Eneli, I., Tylka, T., and Lumeng, J. (2015). Maternal and child roles in the feeding relationship: What are mothers doing? Clinical Pediatrics 54(2):179–182.

Ellis, J., et al. (2016). Recollections of pressure to eat during childhood, but not picky eating, predict young adult eating behavior. Appetite. 97:58-63. doi: 10.1016/j.appet.2015.11.020.

Galloway A., Farrow, C., and Martz, D. (2010). Retrospective reports of child feeding practices, current eating behaviors, and BMI in college students. Obesity, 18, 1330–1335.

Gan, W.Y., and Yeoh, W.C. (2017). Associations between body weight status, psychological wellbeing and disordered eating with Intuitive Eating among Malaysian undergraduate university students. Int J Adolesc Med Health. Sept 13.

Gast, J., Madanat, H., and Nielson, A. (2011). Are Men More Intuitive When It Comes to Eating and Physical Activity? American Journal of Men’s Health. doi: 10.1177/1557988311428090.

Gast, J., et al. (2015). Intuitive eating: Associations with physical activity

motivation and BMI. American Journal of Public Health. 29(3):e91-9. doi: 10.4278/ajhp.130305-QUAN-97.

Gravel, K., et al. (2014). Sensory-based nutrition pilot intervention for women. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics 114:99–06.

Gravel, K., et al. (2014). Effect of sensory-based intervention on the increased use of food-related descriptive terms among restrained eaters. Food Quality and Preference. 32:271–276.

Hahn, K., et al. (2012). Intuitive Eating and College Female Athletes. Psychology of Women Quarterly. doi: 10.1177/0361684311433282.

Hawks, S., et al. (2005). The relationship between intuitive eating and health indicators among college women. American Journal of Health Education 36, 331–336.

Hawks, S., Merrill, R., and Madanat, H. (2004). The intuitive eating validation scale: Preliminary validation. American Journal of Health Education, 35, 90–98.

Hawks, S., et al. (2004). Intuitive eating and the nutrition transition in Asia. Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition, 13, 194–203.

Heileson, J., and Cole, R. (2011). Assessing motivation for eating and intuitive eating in military service members. Journal of the American Dietetic Association, 111 (9S): Page A26.

Herbert, B., et al. (2013). Intuitive eating is associated with interoceptive sensitivity. Effects on body mass index. Appetite 70:22–30.

Homan, K.J., and Tylka, T.L. (2018). Development and exploration of the gratitude model of body appreciation in women. Body Image. 2018 Feb 8;25:14-22. doi: 10.1016/j.bodyim.2018.01.008.

Horwath, C., Hagmann, D., and Hartmann, C. (2019). Intuitive eating and food intake in men and women: Results from the Swiss food panel study. Appetite. 1(135):61–71. doi:10.1016/ Journal of Appetite. 2018.12.036.

Humphrey, L., Clifford, D., and Neyman Morris, M. (2015). Health at Every Size college course reduces dieting behaviors and improves intuitive eating, body esteem, and anti-fat attitudes. Journal of Nutrition Education. 47(4):354–360.

Iannantuono, A., and Tylka, T. (2012). Interpersonal and intrapersonal links to body appreciation in college women: An exploratory model. Body Image 9(2):227–235.

Jarvela-Reijonen, E., et al. (2016). High perceived stress is associated with unfavorable eating behavior in overweight and obese Finns of working age. Appetite 103:249–258.

Jarvela-Reijonen, E., et al. (2018). The effects of acceptance and commitment therapy on eating behavior and diet delivered through face-to-face contact and a mobile app: a randomized controlled trial. International Journal of Nutrition and Physical Activity. 2018 Feb 27;15(1):22. doi: 10.1186/s12966-018-0654-8.

Katzer, L., et al. (2008). Evaluation of a "nondieting" stress reduction program for overweight women: a randomized trial. American Journal of Health Promotion 22(4):267–274.

Kelly, A., and Stephen, E. (2016). A daily diary study of self-compassion, body image, and eating behavior in female college students. Body Image. 17:152-160. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.03.006.

Kelly, A.C., Miller, K.E., and Stephen, E. (2016). The benefits of being self-compassionate on days when interactions with body-focused others are frequent. Body Image. Dec;19:195-203. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.10.005.

Kerin, J.L., Webb, H.J., and Zimmer-Gembeck, M.J. (2019). Intuitive, mindful, emotional, external and regulatory eating behaviours and beliefs: An investigation of the core components. Appetite. Jan 1;132:139-146. doi: 10.1016/j.appet.2018.10.011.

Keirns, N.G., and Hawkins, M.A.W. (2019). The relationship between intuitive eating and body image is moderated by measured body mass index. Eating Behaviors. 23(33):91–96.

Khalsa, A.S., et al. (2019). Parental intuitive eating behaviors and their association with infant feeding styles among low-income families. Eating Behaviors, 32, 78–84. doi:10.1016/j.eatbeh.2019.01.001

Koller, et al. Kroon Van Diest, A., and Tylka, T. (2010). The Caregiver Eating Messages Scale: Development and psychometric investigation. Body Image 7:317–326.

Leahy, K., et al. (2017). The relationship between Intuitive Eating and postpartum weight loss. Maternal Child Health. 21(3):1591–1597.

Lee, M., et al. (2019). Striving for the thin ideal post-pregnancy: cross-sectional study of intuitive eating in postpartum women. Journal of Reproductive Infant Psychology. Apr 30:1–12.

Leong, S., et al. (2016). Weight-control methods, 3-year weight change, and eating behaviors: A prospective nationwide study of middle-aged New Zealand women. The Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics doi: 10.1016/j.jand.2016.02.021.

Linardon, J., and Mitchell, S. (2017). Rigid dietary control, flexible dietary control, and intuitive eating: Evidence for their differential relation-

ship to disordered eating and body image concerns. Eating Behavior. 26:16–22.

MacDougall, E. (2010). An examination of a culturally relevant model of intuitive eating with African American college women. University of Akron, 2010. Dissertation 218 pp.

Madanat, H., and Hawks, S. (2004). Validation of the Arabic version of the Intuitive Eating Scale. Global Health Promotion (Formerly Promotion and Education) 11:152–157.

Madden, C., et al. (2012). Eating in response to hunger and satiety signals is related to BMI in a nationwide sample of 1,601 mid-age New Zealand women. Public Health Nutrition, Mar:1–8.

Mensinger, J., Calogero, R., and Tylka, T. (2016). Internalized weight stigma moderates eating behavior outcomes in women with high BMI participating in a healthy living program. Appetite. 102:32–43.

Mensinger, J.L., et al. (2016). A weight-neutral versus weight-loss approach for health promotion in women with high BMI: A randomized-controlled trial. Appetite Oct 1;105:364-74. doi: 10.1016/j.appet.2016.06.006.

Miller, K., Kelly, A., and Stephen, E. (2019). Exposure to body focused and non-body focused others over a week: A preliminary investigation of their unique contributions to college women's eating and body image. Body Image. doi: 10.1016/j.bodyim.2018.12.003.

Moy, J., et al. (2013). Dieting, exercise, and intuitive eating among early adolescents. Eating Behaviors. 14: 529–532.

Nielsen, T., and Powell, R. (2015). Dreams of the Rarebit Fiend: food and diet as instigators of bizarre and disturbing dreams. Frontiers in Psychology 6:47.

Oswald, A., Chapman, J., and Wilson, C. (2017). Do interoceptive awareness and interoceptive responsiveness mediate the relationship between body appreciation and intuitive eating in young women? Appetite 109:66–72. PMID:27866989.

Outland, L., Madanat, H., and Rust, F. (2013). Intuitive eating for a healthy weight. Primary Health Care 23:9, 22–28.

Paterson, H., et al. (2018). Validation of the Intuitive Eating Scale in pregnancy. Journal of Health Psychology 23(5):701–709. doi: 10.1177/1359105316671186.

Peschel, S.K.V., et al. (2018). Is intuitive eating related to resting state vagal activity? Autonomic Neuroscience. Mar; 210:72–75. doi: 10.1016/j.autneu.2017.11.005.

Plante, A., et al. (2019). Trimester-specific intuitive eating in association with gestational weight gain and diet quality. Journal of Nutrition Education and Behavior. (10):20025-9. doi: 10.1016/j.jneb.2019.01.011

Plateau, C.R., Petrie, T.A., and Papathomas, A. (2017). Learning to eat again: Intuitive eating practices among retired female collegiate athletes. Eating Disorders 25(1):92–98.

Reel, J.J., et al. (2016). Development and validation of the intuitive exercise scale. Eating Behaviors. 22:129–132.

Reichenberger, J. (2019). "I will fast … tomorrow": Intentions to restrict eating and actual restriction in daily life and their person-level predictors. Appetite Sep 1;140:10–18.

Ricciardelli, B.L. (2016). A systematic review of the psychosocial correlates of intuitive eating among adult women. Appetite 96:454–472.

Richards, P.S., et al. (2017). Can patients with eating disorders learn to eat intuitively? A 2-year pilot study. Eating Disorders. 2:1-15. doi: 10.1080/10640266.2017.1279907.

Romano, K.A., et al. (2018). Helpful or harmful? The comparative value of self-weighing and calorie counting versus intuitive eating on the eating disorder symptomatology of college students. Eating and Weight Disorders—Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity. doi:10.1007/s40519-018-0562-6.

Ruzanska, U.A., and Warschburger, P. (2017). Psychometric evaluation of the German version of the Intuitive Eating Scale-2 in a community sample. Appetite 117:126–134.

Ruzanska, U.A., and Warschburger, P. (2019). Intuitive eating mediates the relationship between selfregulation and BMI: Results from a cross-sectional study in a community sample. Eating Behaviors. 18;33:23–29. doi: 10.1016/j.eatbeh.2019.02.004.

Sairanen, E., et al. (2015). Psychological flexibility and mindfulness explain intuitive eating in overweight adults. Behavior Modification. 39(4):554–579.

Sairanen, E., et al. (2017). Psychological flexibility mediates change in Intuitive Eating regulation in acceptance and commitment therapy interventions. Public Health Nutrition. 20(9):1681–1691.

Saunders, J.F., Nichols-Lopez, K.A., and Frazier, L.D. (2018). Psychometric properties of the intuitive eating scale-2 (IES-2) in a culturally diverse Hispanic American sample. Eating Behaviors. Jan;28:1-7. doi: 10.1016/j.eatbeh.2017.11.003.

Schaefer, J., and Zullo, M. (2016). Validation of an instrument to measure

registered dietitians'/nutritionists' knowledge, attitudes and practices of an intuitive eating approach. Public Health Nutrition 1:1–19.

Schaefer, J., and Magnuson, A. (2014). A review of interventions that promote eating by internal cues. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics 114,734e760.

Schaefer, J., and Zullo, M. (2017). U.S. registered dietitian nutritionist's knowledge and attitudes of Intuitive Eating and use of various weight management practices. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics 117(9):1419–1428.

Schoenefeld, S., and Webb, J. (2013). Self-compassion and intuitive eating in college women: Examining the contributions of distress tolerance and body image acceptance and action. Eating Behaviors 14(4):493–6.

Shouse, S., and Nilsson, J. (2011). Self-silencing, emotional awareness, and eating behaviors in college women. Psychology of Women Quarterly 35:451–457.

Smith, T., and Hawks, S. (2006). Intuitive eating, diet composition, and the meaning of food in healthy weight promotion. American Journal of Health Education 37:130–136.

Smitham, L. (2008). Evaluating an Intuitive Eating Program for Binge Eating Disorder: A Benchmarking Study. University of Notre Dame, Dissertation. 26 November 2008.

Spoor, K., and Madanat, H. (2016). Relationship Between Body Image Discrepancy and Intuitive Eating. International Quarterly of Community Health Education 36:189–197.

Tylka, T. (2006). Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. Journal of Counseling Psychology 53:226–240.

Tylka, T., and Homan, K. (2015). Exercise motives and positive body image in physically active college women and men: Exploring an expanded acceptance model of intuitive eating. Body Image. 15:90–97.

Tylka, T., and Kroon Van Diest, A. (2013). The Intuitive Eating Scale–2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. Journal of Counseling Psychology 60(1):137– 153.

Tylka, T., and Wilcox, J. (2006). Are intuitive eating and eating disorder symptomatology opposite poles of the same construct? Journal of Counseling Psychology, 53, 474–485.

Tylka, T., Calogero, R., and Daníelsdóttira, S. (2015). Is intuitive eating the same as flexible dietary control? Their links to each other and well-being could provide an answer. Appetite 95: 166–175.

Tylka, T., Calogero, R., and Daníelsdóttira, S. (2019). Intuitive eating is

connected to self-reported weight stability in community women and men. Eating Disorders. 1:1–9. doi: 10.1080/10640266.2019.1580126.

Tylka, T., Lumeng, J., and Eneli, I. (2015). Maternal intuitive eating as a moderator of the association between concern about child weight and restrictive child feeding. Appetite. Dec 1;95:158–65.

Tylka, T., et al. (2013). Which adaptive maternal eating behaviors predict child feeding practices? An examination with mothers of 2- to 5-year-old children. Eating Behaviors 14(1):57–63.

Van Dyke, N., and Drinkwater, E. (2014). Relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. Public Health Nutrition 17(8):1757–66.

Van Dyck, A., et al. (2016). German version of the intuitive eating scale: Psychometric evaluation and application to an eating disordered population. Appetite 105:798–807.

Warren, J.M., Smith, N., and Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. Nutrition Research Reviews. Dec;30(2):272–283. doi: 10.1017/S0954422417000154.

Webb, J., and Hardin, A. (2016). An integrative affect regulation process model of internalized weight bias and Intuitive Eating in college women. Appetite. 102:60–69. doi: 10.1016/j.appet.2016.02.024.

Wheeler, B., et al. (2016). Intuitive eating is associated with glycaemic control in adolescents with type I diabetes mellitus. Appetite 96:160–165.

Willig, A.L., et al. (2014). Intuitive eating practices among African-American women living with type 2 diabetes: A qualitative study. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics 114(6):889–96.

Wirtz, A., and Madanat, H. (2012). Westernization, intuitive eating, and BMI: an exploration of Jordanian adolescents. International Quarterly of Community Health Education 33(3):275–28.

مجموعه آثار منتشر شدهٔ انتشارات دُکسا

روان‌شناسی کاربردی شادکامی
روشی مبتنی بر رفتاردرمانی شناختی برای شادکامی در زندگی روزمره
نویسنده: راسل گریگر
مترجم: ترو حسینی

فلسفهٔ شادکامی
مقدمه‌ای میان رشته‌ای
نویسنده: لورین ال. بسر
مترجم: پروانه یوسفی

فراسوی اقتصاد
شادکامی به عنوان یک استاندارد در زندگی شخصی و در سیاست
نویسنده: یان اُت
مترجم: حسین بیات

درآمدی بر فلسفهٔ سیاسی هوش مصنوعی
از مفهوم آزادی تا حاکمیت ربات‌ها
نویسنده: مارک کوکلبرگ
مترجم: سید علی‌اصغر رئیس‌زاده

مهارت‌های نرم برای کودکان در مدرسه، خانه، و محیط آنلاین
نویسنده: نانسی آرمسترانگ ملسر
مترجم: مریم معیرزاده
ویراستار: محمد کشوری

زیبایی جانوران
تکامل زیباشناسی زیستی
نویسنده: کریستانه نوسلاین-فولهارت
مترجم: کاوه فیض‌الهی

اخلاق محیط زیست
موضوعات اصلی
نویسنده: گریگوری باسشام
مترجم: میثاق شایق

شادکامی، شکوفایی و زندگی خوب
بینشی دگرگون‌ساز برای به‌زیستی انسان
نویسنده: گرت تامسون/شرتوگیل/آلیور گودسن
مترجم: وحید موسوی‌داور

فلسفهٔ عشق
در گذشته، حال و آینده
نویسنده: آندره گراله/ناتاشا مک کیور/جو ساندرز
مترجم: تورج اله‌وردی

زمان، فراغت و به‌زیستی
دوگانهٔ کار و فراغت از گذشته تا اکنون
نویسنده: پیری زوزانک
مترجم: یاسر خوشنویس

مهارت‌های نرم برای کودکان در مدرسه، خانه، و محیط آنلاین
نویسنده: نانسی آرمسترانگ ملسر
مترجم: مریم معیرزاده
ویراستار: محمد کشوری

آموزش مهارت‌های تفکر نقادانه برای کودکان ۹تا ۱۲ سال
نویسنده: کاترین دیلامین/ جیل اسپرینگ
مترجم: مریم معیرزاده
ویراستار: محمد کشوری

فرهنگ کوچینگ
نویسنده: سوزان ناوِلز
مترجم: یاسر خوشنویس

قضاوت انسانی
نویسنده: جان ویلکاکس
مترجم: یاسر خوشنویس

مغز شما هنگام کار
نویسنده: دیوید راک
ویراستار علمی: نگار پورمحمد

رهبری مثبت‌نگر در عمل
نویسنده: کورنلیا لوسی/ یولانتا بِرک
مترجم: پروانه یوسفی/ تورج الهوردی

همزیستی با ربات‌ها
نویسنده: بیل بیشاب
مترجم: میثاق شایق
ویراستار: آروین صداقت‌کیش

مقدمه‌ای بر تفکر نقاد
نویسنده: گروه نویسندگان
مترجم: مریم معیرزاده
ویراستار: ایلناز جمشیدی