

رابطه مستقیم پرخوری و استرس

تهران (پانا) - استرس همراه با پرخوری به دلیل تغییرات هورمونی اتفاق می افتد و پیامدهای زیادی برای سلامتی دارد

به ZWNJ& گزارش خراسان، متخصصان رابطه استرس با افزایش وزن را این ZWNJ& گونه بیان می ZWNJ& کنند؛ استرس در کوتاه مدت می ZWNJ& تواند اشتها را کور کند. سیستم عصبی برای ترشح هورمون اپی نفرین (آدرنالین)، به غدد فوق کلیوی، سیگنال ZWNJ& هایی ارسال می ZWNJ& کند. در صورتی ZWNJ& که استرس ادامه داشته باشد، غدد فوق کلیوی هورمون دیگری به نام کورتیزول آزاد می ZWNJ& کند، کورتیزول اشتها را افزایش می ZWNJ& دهد.

هورمون ZWNJ& ها و گرسنگی

نابه ZWNJ& سامانی جسمی یا عاطفی باعث افزایش مصرف مواد غذایی پرچرب و شیرین می ZWNJ& شود. ترشح کورتیزول زیاد، در کنار انسولین بالا می ZWNJ& تواند علت این تمایل باشد. با مصرف غذاهای چرب و شیرین، احساسات مربوط به استرس کاهش می یابد و به نظر می ZWNJ& رسد این غذاها واقعا استرس را خنثی می ZWNJ& کند. همچنین افراد پراسترس، کم ZWNJ& خواب می ZWNJ& شوند، کمتر ورزش می ZWNJ& کنند که این موارد به افزایش وزن منجر می ZWNJ& شود.

تفاوت رفتار زنان و مردان پراسترس

برخی تحقیقات حاکی از تفاوت ZWNJ& های رفتاری مقابله با استرس در زنان و مردان است. به این صورت که زنان بیشتر به پرخوری و مردان بیشتر به استعمال دخانیات روی می ZWNJ& آورند. جالب است بدانید نتایج یک مطالعه در فنلاند روی حدود ۵ هزار زن و مرد نیز نشان داد، چاقی ناشی از استرس در زنان دیده می ZWNJ& شود و در مردان این نوع چاقی دیده نمی ZWNJ& شود.

ردپای انسولین زیاد بر پرخوری

متخصصان دانشگاه هاروارد گزارش داده ZWNJ& اند استرس ناشی از کار و انواع مشکلات با افزایش وزن ارتباط دارد و احتمال افزایش وزن ناشی از استرس با وجود انسولین بیشتر است. میزان کورتیزول تولیدی در زمان استرس نیز می ZWNJ& تواند در معادله افزایش استرس و وزن یکی از عوامل موثر باشد. در سال ۲۰۰۷ میلادی متخصصان انگلیسی آزمایشی مبتکرانه طراحی کردند که نشان داد افرادی که با میزان بالای کورتیزول در محیط آزمایشگاهی به استرس پاسخ می ZWNJ& دهند نسبت به افرادی که کورتیزول کمتری در موقعیت ZWNJ& های استرس ZWNJ& تولید می ZWNJ& کنند، در پاسخ به دردهای روزمره در زندگی عادی خود بیشتر به پرخوری و خوردن میان ZWNJ& وعده ZWNJ& های غذایی روی می ZWNJ& آورند.

نوروپپتید Y

مطالعات نشان می ZWNJ& دهد بدن ما در مواقع استرس ممکن است مواد غذایی را به نوعی متفاوت پردازش کند. مطالعه ZWNJ& ای که در این ZWNJ& باره انجام شده است، نشان می ZWNJ& دهد موش آزمایشگاهی که تحت رژیم پرچربی و پرشیرینی قرار دارد، زمانی ZWNJ& که در موقعیت استرس ZWNJ& قرار می ZWNJ& گیرد بیشتر مواد غذایی که وارد بدنش شده است، تبدیل به چربی می ZWNJ& شود. محققان متوجه شدند که این پدیده با مولکولی به نام نوروپپتید Y مرتبط است که هنگام بروز استرس از سلول ZWNJ& های عصبی آزاد می ZWNJ& شود و تجمع چربی در بدن را تقویت می ZWNJ& کند. رژیم سرشار از چربی و قند، نوروپپتید Y بیشتری آزاد می ZWNJ& کند.

رهایی از پرخوری

هنگامی ZWNJ& که استرس دارید و می ZWNJ& توانید پیش ZWNJ& بینی کنید که در روزهای پیش رو استرس کاری زیادی دارید

بهتر است غذاهای پرچرب و شیرین یخچال را کاهش دهید و بیشتر سبزیجات خریداری کنید . اگر برای خرید مواد غذایی شیرین و چرب وسوسه می‌شوید از اعضای خانواده و دوستان کمک بگیرید تا مواد غذایی سالم را خریداری کنند.

مدیریت استرس

همان‌طور که این توانایی را دارید که برای کارهای معمولی خود برنامه‌ریزی کنید قطعا این قابلیت را دارید که استرس خود را هم مدیریت کنید یعنی سال‌ها زندگی باید شما را به این نتیجه برساند که استرس همیشه وجود دارد و چاره‌ای نداریم جز این که گام به گام از آن خلاص شویم اما باز هم باید آماده باشیم که با استرس دیگری مواجه شویم بنابراین از مدیریت استرس‌های قبلی تجربه‌ای برای دغدغه‌های آینده ذخیره کنید.

تمدد اعصاب

مطالعات زیادی نشان می‌دهد تمرکز ذهنی استرس را کاهش می‌دهد، اگرچه بیشتر این مطالعات با تمرکز بر فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی انجام شده‌اند اما به افراد کمک می‌کند تا در انتخاب مواد غذایی، بیشتر مراقب باشند.

ورزش

ورزش‌های عمومی می‌تواند برخی از آثار منفی استرس را کاهش دهد.

حمایت اجتماعی

به‌نظر می‌رسد دوستان، خانواده و دیگر منابع حمایت اجتماعی تأثیر مثبتی بر استرس‌هایی که افراد تجربه می‌کنند داشته باشند.