

8 กลยุทธ์หลักเลี่ยงการกินตามอารมณ์ ไม่ต้องระวังแคลฟุง!



ใครเคยเป็นบ้างที่สงสัยว่าแค่เครียด เหนงา เบื่อ หรือ อารมณ์ไม่ดี ก็มีพลังสั่งซื้ของกินใหญ่ ทั้งที่ไม่หิวเลยด้วยซ้ำ นี่คือการกินตามอารมณ์ ตัวแปรที่ทำให้เรา ทุลักทุเลอยู่บ่อยๆ วันนี้เราจะขอชวนคุณผู้ฟังมาแก้ปัญหานี้ แบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่ต้องรีบแคะ แต่เข้าใจก็เปลี่ยนได้!

1.ถามตัวเองว่าหิวจริง หรือแค่หิวตามอารมณ์ ขั้นตอนแรกที่สำคัญที่สุด คือ ก่อนจะหยิบอะไรเข้าปาก ลองหยุด แล้วถามตัวเองว่าหิวจริง ๆ หรือไม่? ต้องร้องโหยหวน? รู้สึกท้องว่างไหม? หรือนี่เป็นแค่ความอยากกิน เพราะเบื่อ, เครียด หรือเศร้า กันแน่ ถ้าคำตอบ คือ หิวทางอารมณ์ ให้ไปดื่มน้ำเย็นๆ ซึ่งการดื่มน้ำเย็นๆแบบนี้บ่อย ๆ จะช่วยให้คุณหิวเป็นปกติ ความหิวได้ชัดเจนขึ้นค่ะ

2.ดื่มน้ำเปล่าหนึ่งแก้วใหญ่ บางทีร่างกายเราอาจแค่สับสน ระหว่างความหิวกับความกระหายน้ำ แทนที่รู้สึกอยากกินอะไรขึ้นมาแบบไม่มีเหตุผล ลองดื่ม น้ำเปล่า 1 แก้วใหญ่ก่อนเลยละ แล้วรอประมาณ 10-15 นาที บางทีความอยากอาหารนั้นอาจจะหายไป เพราะร่างกายได้รับน้ำเพียงพอแล้ว แทนการดื่ม น้ำอัดลมที่เราจะรู้สึกอึดอัดขึ้นได้ในช่วงหนึ่งอีกด้วยนะคะ

3.เบี่ยงเบนความสนใจด้วยกิจกรรม 15 นาที ถ้าไม่ใช่ความหิวจริง ๆ ลองเบี่ยงเบนความสนใจตัวเองด้วยกิจกรรมอื่นที่ไม่ใช่การกินดูค่ะ อาจจะเป็นการเดินเล่นรอบบ้าน ฟังเพลงโปรดสักเพลง โทรหาเพื่อน คุยกับคนในครอบครัว อ่านหนังสือ เล่นกับสัตว์เลี้ยง หรือทำความสะอาดเล็กน้อย

ภายในบ้าน ลองทำอะไรก็ได้ที่ใช้เวลาประมาณ 15 นาที เพราะบ่อยครั้งที่ความอยากอาหารตามอารมณ์ จะเกิดขึ้นในช่วงสั้น ๆ แล้วก็หายไปเองค่ะ

4.เคลื่อนไหวร่างกายเบา ๆ การเคลื่อนไหวร่างกายเบา ๆ สามารถช่วยลดความเครียด และความอยากอาหารตามอารมณ์ได้ดี ไม่ต้องถึงขั้นออกกำลังกายหนัก แค่การยืดเส้นยืดสายง่าย ๆ เดินไปเข้าห้องน้ำ เดินขึ้นลงบันได หรือเดินตามเพลงสนุก ๆ สัก 2-3 เพลง การขยับตัวจะช่วยให้กระตือรือร้นหลังสารเอ็นดอร์ฟิน (สารแห่งความสุข) ที่ทำให้เรารู้สึกดีขึ้น และลดความอยากอาหารที่เกิดจากอารมณ์ได้

5.หาสาเหตุของอารมณ์ ถ้าเรากินตามอารมณ์บ่อย ๆ ลองหาสาเหตุที่แท้จริงของอารมณ์นั้น ๆ ดูว่าเรากำลังรู้สึกอะไรอยู่ เมื่อเรารู้ว่าอารมณ์อะไรเป็นตัวกระตุ้น เราจะสามารถหาวิธีจัดการกับอารมณ์นั้น ๆ ได้อย่างตรงจุด แทนที่จะใช้การกินเป็นทางออก เช่น ถ้าเครียด อาจจะหาทางระบายด้วยการคุยกับเพื่อน หรือถ้าเบื่อก็หาอะไรทำแก้เบื่อที่ไม่ใช่การกิน

6.ฝึกสติกับการกิน การฝึกสติกับการกิน คือ การตั้งใจกินอย่างเต็มที่ สังเกตสี กลิ่นรสชาติ เนื้อสัมผัส และเสียงขณะเคี้ยวอาหารอย่างช้า ๆ โดยไม่มีสิ่งรบกวน ไม่ดูทีวี ไม่เล่นมือถือขณะกิน การทำแบบนี้จะช่วยให้เรา กินอย่างมีสติ รู้สึกอิ่มเร็วขึ้น และรับรู้ถึงความพอดีของร่างกาย ทำให้เราไม่กินมากเกินไป และแยกความหิวจริงจากความอยากได้ทีละเล็กละน้อย

7.จัดการความเครียดอย่างสร้างสรรค์ ความเครียด คือ ตัวการใหญ่ที่ทำให้เรา ทุลักทุเลอยู่บ่อยๆ การจัดการความเครียดอย่างสร้างสรรค์ จึงเป็นสิ่งสำคัญ ลองหาวิธีผ่อนคลายความเครียดที่คุณชอบและเหมาะกับตัวเอง เช่น การนั่งสมาธิ ทำโยคะ การจดบันทึกความรู้สึก การดูหนังตลก การฟังเพลง หรือแม้แต่การนอนหลับให้เพียงพอ การมีวิธีจัดการความเครียดที่ดี จะช่วยลดโอกาสที่เราจะหันไปพึ่งพาอาหารเมื่อรู้สึกไม่สบายใจ

8.มีช่องว่างสุขภาพที่ดีติดครัว แม้ว่าเป้าหมายของเรา คือ การหลีกเลี่ยงการกินตามอารมณ์ แต่บางครั้งความอยากก็อาจจะชนะได้ ดังนั้น การมีช่องว่างสุขภาพที่ดีติดครัวไว้จึงเป็นสิ่งสำคัญ เช่น ผลไม้สด โยเกิร์ตไขมันต่ำ ถั่วเปลือกแข็ง อัลมอนด์ หรือผักที่กินเล่นได้ ของว่างเหล่านี้จะช่วยให้เรามีทางเลือกที่ดีกว่าการหยิบขนมเคี้ยวหรือของหวานที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ทำให้ยังคงกินอาหารที่มีประโยชน์ แม้ในวันที่ควบคุมตัวเองได้ไม่เต็มที่

8 กลยุทธ์หลักเลี่ยงการกินตามอารมณ์นี้ ลองนำไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันดูนะคะ การดูแลสุขภาพจิตและเข้าใจอารมณ์ของตัวเอง เป็นเรื่องสำคัญไม่แพ้การดูแลสุขภาพกาย เพราะเมื่อเราเข้าใจตัวเอง เราก็จะสามารถจัดการกับความอยากอาหารที่ไม่จำเป็น และก้าวไปสู่การมีสุขภาพที่ดีขึ้นได้อย่างยั่งยืนค่ะ

คำนิบทาใด ๆ
ไม้อาจทำให้คนดี เป็นคนไม่ดีไปได้
คนจะดี ก็เพราะกรรม
คนจะเลว ก็เพราะกรรม
หาใช่จะดีเพราะสรรเสริญ
หรือจะเลวเพราะนิบทาไม

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

