

## 5 วิธีง่ายๆ! ช่วยหยุดทานอาหารด้วยความเครียด

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2565

### แนะ 5 วิธีง่ายๆ! ช่วยหยุดทานอาหารด้วยความเครียด เมื่อต้อง 'work from home' อยู่บ้าน

เผยเคล็ดลับ(ไม่)ลับ! แนะนำ 5 วิธีง่ายๆ ช่วยให้คุณหยุดทานอาหารเนื่องจากความเครียด  
เมื่อต้อง "work from home" อยู่บ้าน

เราต่างกำลังปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิตแบบนิวนอร์มัล กฎระเบียบที่ทำให้เราต้องอยู่แต่ในบ้าน  
ทำให้เราเปลี่ยนวิธีการติดต่อสื่อสาร การออกกำลังกาย การทำงาน และการกิน  
ความเปลี่ยนแปลงฉับพลันทั้งหมดเหล่านี้และความจำเป็นในการปรับตัวอย่างรวดเร็ว อาจทำให้เรารู้สึกเครียดได้  
ล่าสุด ซูซาน โบเวอร์แมน ผู้อำนวยการอาวุโสด้านการศึกษาและการฝึกอบรมโภชนาการระดับโลกของเฮอรัลด์  
นิวทริชั่น ได้นำเสนอได้พูดถึงความเครียดและวิธีการรับมือ

โดยคุณอาจรู้สึกประหลาดใจที่รู้ว่าความวิตกกังวลและความเครียดอาจแสดงให้เห็นผ่านรูปแบบการรับประทานอาหาร  
ของคุณ ซึ่งเป็นสิ่งที่รู้จักกันโดยทั่วไปว่า เป็นการรับประทานอาหารตามอารมณ์หรือการรับประทานอาหารเพราะความเครียด

#### การรับประทานอาหารเพราะความเครียดคืออะไร

การรับประทานอาหารเพราะความเครียด หรือการรับประทานอาหารตามอารมณ์ มีความหมายตามชื่อของมัน  
ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อคุณรับประทานอาหารเพื่อให้ลืมความรู้สึกเลวร้ายที่คุณกำลังเผชิญ โดยหวังว่าอาหารจะทำให้รู้สึกดีขึ้น  
บางครั้งมันคือการตัดสินใจอย่างมีสติ  
แต่บ่อยครั้งก็เป็นเพียงการตัดสินใจชั่ววูบเพื่อหวังจะจัดการกับอารมณ์ด้านลบที่  
คุณเองก็ไม่รู้ว่ามันสายปลาญเหตุจากอะไร

ความเครียดและความเบื่อหน่ายอาจก่อให้เกิดการกินตามอารมณ์  
โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคุณต้องอยู่กับบ้านและรายล้อมด้วยของกินตลอดทั้งวัน ทั้งนี้  
ไม่ว่าคุณจะสั่งอาหารจานโปรดที่มีแคลอรีมากกว่ามืออาหารปกติของคุณ  
หรือทำอาหารเองที่บ้านด้วยเครื่องปรุงและส่วนผสมที่มีอยู่จำกัด  
ก็เป็นไปได้ว่าคุณอาจมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่แตกต่างจากที่คุณคุ้นเคย  
ความเครียดอาจก่อให้เกิดความเหนื่อยล้าหรือความเศร้า

ดังนั้น อาหารที่มีประโยชน์จึงน่ารับประทานน้อยกว่าอาหารที่ถูกปาก อาหารถูกปากที่มีแคลอรีสูง  
จะกระตุ้นการหลั่งสารเคมีบางชนิดในสมองที่ทำให้รู้สึกดี แต่ก็ทำให้อยากกินอีก  
และการกินมากเกินไปก็จะทำให้น้ำหนักขึ้น ส่งผลให้เกิดความเครียดเพิ่มมากขึ้น และเมื่อเกิดความเครียด  
ก็จะทำให้กินเยอะขึ้นไปอีก เป็นวงจรเลวร้ายที่เราควรหลีกเลี่ยง

#### วิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันการรับประทานอาหารเพราะความเครียด

สิ่งสำคัญที่สุดที่ทุกคนควรทำในเวลานี้คือการดูแลตัวเองให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้  
และฝึกนิสัยการรับประทานอาหารที่ดีเพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรง

ต่อไปนี้เป็นคำแนะนำของดิฉันเกี่ยวกับวิธีหยุดการรับประทานตามอารมณ์

## 1. ยอมรับความรู้สึกของตัวเอง

คุณทราบดีว่าอารมณ์กระตุ้นให้เกิดการรับประทานเพราะความเครียด ดังนั้น ทำไมจึงไม่ยอมรับมัน ไม่ใช่เรื่องร้ายแรง หากเราจะรู้สึกอารมณ์ไม่ดี เหนงา หรือเบื่อหน่ายในบางครั้ง ความรู้สึกอาจจะแยกย่อยบาง แต่ก็ไม่ได้เป็นอันตราย และคุณไม่จำเป็นต้อง “แก้ไข” มัน ปล่อยให้อารมณ์เกิดขึ้นและผ่านไปโดยไม่ต้องเอาใจไปจมกับมัน

## 2. หาทางเลือกอื่นๆ นอกจากการรับประทาน

ซูซาน โบเวอร์แมน กล่าวไว้ว่า “การเดินเร็วหรือซาสุนในไพรส์ก็แก้ความเครียดได้ดีกว่าการรับประทานอาหาร ถ้าคุณรู้สึกว่าคุณต้องรับประทานอาหารให้ลองรับประทานอาหารกรอบกรอบเนื้อแข็ง เนื่องจากสามารถคลายความเครียดได้ด้วยการขยับกล้ามเนื้อขากรรไกร ลองรับประทานอาหารว่างเป็นอัลมอนต์ ถั่วเหลืองสักหนึ่งกำมือ หรือเบบีแครอท”

## 3. รับประทานอาหารตรงเวลา และอย่าข้ามมื้ออาหาร

รับประทานอาหารให้ตรงเวลา เมื่อเกิดความเครียด คุณอาจจะเลื่อนเวลารับประทานอาหารหรือแถมกระทั่งข้ามมื้อนั้นไปเลยและจะส่งผลให้ระดับพลังงานของคุณลดน้อยลงเกินควร และคุณอาจลงท้ายด้วยการรับประทานอาหารมากเกินไปในมื้อถัดไป ถ้าความเครียดคือตัวทำลายความอยากอาหาร ลองรับประทานอาหารปริมาณน้อยลง แต่บ่อยมากขึ้นในระหว่างวัน

## 4. ลดกาเฟอีน

ผู้คนมักรู้สึกขาดพลังงานเมื่อเกิดความเครียด และหันไปพึ่งกาเฟอีนในเครื่องดื่มชูกำลัง ซึ่งอาจขัดจังหวะการนอนในเวลากลางคืน ถ้ากาเฟอีนทำให้คุณตื่นในเวลากลางคืน ให้ลองดื่มกาแฟและชาที่ไม่มีกาเฟอีนแทน

## 5. ฝึกรับประทานอย่างมีสติ

การรับประทานอย่างมีสติหมายความว่า คุณต้องพยายามรับรู้ถึงสัญญาณของความหิวและความอิ่มภายในร่างกาย นอกจากนี้ คุณยังต้องตระหนักถึงสิ่งที่ทำให้คุณอยากรับประทานอาหาร การรับประทานอย่างมีสติจะช่วยให้คุณหลีกเลี่ยงการรับประทานมากเกินไป และทำให้คุณเพลิดเพลินกับอาหารมากยิ่งขึ้น แม้จะรับประทานน้อยลง นอกจากนี้ คุณจะใส่ใจกับสิ่งที่คุณเลือกรับประทานมากยิ่งขึ้น

ซูซาน โบเวอร์แมน สรุปไว้ว่า “ในช่วงเวลาเช่นนี้ คุณไม่ควรจำกัดสิ่งที่รับประทาน แต่ควรให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยสารอาหารมากที่สุด เพื่อรับโภชนาการที่เหมาะสมที่สุดและเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันที่ดี การระบาดครั้งนี้ทำให้เราทุกคนเผชิญกับเกิดความเครียดมากยิ่งขึ้นโดยไม่ต้องสงสัย แต่การเรียนรู้วิถีจัดการกับความเครียดนั้นจะทำให้คุณ ผู้คนที่คุณรักและคนรอบข้างของคุณ แข็งแกร่งยิ่งขึ้น”

ขอบคุณที่มาเนื้อหาจาก [เดลินิวส์ วันที่ 30 มกราคม 2565](#)