



Irena Piekarska, 2022-06-22 08:55

Jak nie podjadać między posiłkami?



Fot. Getty Images/iStockphoto

Podstawą zdrowej diety, nie tylko odchudzającej, jest regularne spożywanie posiłków w odpowiednich odstępach. Podjadanie w międzyczasie podstępnie niweczy wysiłek utrzymania prawidłowej wagi. Niestety, małe przekąski oznaczają duże kalorie.

Mózg człowieka jest tak skonstruowany, że do poczucia sytości potrzebuje czasu. Pochłanianie naprędce jedzenia niestety go nie zapewnia. W rezultacie spożywamy znacznie więcej kalorii niż potrzebujemy. Brak staranności w jedzeniu podstawowych posiłków rodzi potrzebę podjadania w ciągu dnia. Na ogół zaspokajamy ją bezwartościowymi, z punktu widzenia walorów odżywczych przekąskami. To przyczynia się nie tylko do wzrostu wagi ale i do bezustannego odczuwania głodu. Stąd prosta droga do nadmiarowych kilogramów a nawet otyłości. Stres, niewystarczająca i źle skomponowana, nieurozmaicona dieta a nawet zwykła nuda czy utrwalona potrzeba, by stale mieć pod ręką „coś pysznego” powodują niekontrolowane jedzenie o niepoliczalnej ilości kalorii. Nawyk przegryzanie wynika również z rytuałów dnia codziennego: oglądania telewizji w towarzystwie chipsów, seansu w kinie z chrupkami na kolanach, spotkań ze znajomymi, które nie może odbyć się bez kawy i ciastka, albo piwa i orzeszków.

Podjadanie jest zdecydowanie niewłaściwym nawykiem żywieniowym, którego trudno się pozbyć. Trzeba jednak zdać sobie sprawę, że zjedzenie jednej przekąski, zwłaszcza słodkiej, wzbudza potrzebę zjedzenia następnej. Smakołyki powodują wzrost poziomu cukru we krwi. Do mózgu trafia sygnał nagrody, powodujący potrzebę kolejnej przyjemności. Jedzenie cukru zawsze wzmacnia apetyt właśnie na cukier. Jest on szczególnie niezdrowy i sprzyja powstawaniu wielu chorób. W ten sposób podjadanie staje się nałogiem, a jak wiadomo każdy nałóg, który chcemy zwalczyć wymaga skupienia i dyscypliny.

Pierwszym krokiem, który ułatwi rozstanie z groźnym nawykiem jest przeanalizowanie tego co jemy w ciągu dnia. Należy przyjrzeć się jak wyglądają podstawowe posiłki i sprawdzić czy śniadanie, obiad i kolacja są wystarczająco obfite, zaspokajają potrzeby kaloryczne i odżywcze. Ważne jest czy jemy je w odpowiednich porach i warunkach. Największym błędem jest pomijanie śniadania lub jedzenie go kilka godzin po przebudzeniu. Kolejną ważną rzeczą jest spożywanie posiłków w wolnym tempie, tak aby było wystarczająco dużo czasu na przeżuwanie. To uruchamia właściwy proces trawienia a także powoduje, że w odpowiednim momencie pojawia się uczucie sytości. Po takim posiłku wyraźnie spada potrzeba sięgania po przekąski.

Od podjadania najlepiej odzwyczajać się stopniowo. Gwałtowne odstawienie przekąsek jest bardzo stresujące. Niemniej z dnia na dzień te niezdrowe można zastąpić bardziej wartościowymi. Pod ręką można mieć suszone owoce, orzechy, pestki i ziarna a także pokrojone na drobne kawałki warzywa – marchewkę, seler zielony, kalarepę. Orzechy i suszone owoce należy jednak konsumować z umiarem, albowiem są kaloryczne i mogą zawierać sporą dawkę cukru. Przekąski, które trzeba chrupać są idealne. Nie da się ich zjeść zbyt szybko, a więc lepiej sprawdzają się jako „uspokajacze” głodu. Dobrze jest dopisać do listy posiłków drugie śniadanie i podwieczorek, które skutecznie zapobiegają gwałtownym spadkom glukozy w ciągu dnia. To dobry sposób na uregulowanie odstępów między posiłkami. Na uznane przez dietetyków za optymalne jedzenie co trzy godziny i najlepszy sposób na pozbycie się uczucia głodu między nimi. Najbardziej sprawdzonym sposobem na porzucenie nałogu podjadania jest planowanie posiłków na cały dzień. A przede wszystkim jedzenie śniadania. W przypadku wzmożonego łaknienia warto zrezygnować ze słodkich śniadań i zamienić je na białkowo-tłuszczowe. Jajka, biały ser, chude wędliny, warzywa zjedzone po wstaniu z łóżka pozwolą uniknąć nagłych skoków cukru, które powodują chęć na słodkie przekąski.

Uczucie sytości zapewnia też woda niegazowana. Wypełnia żołądek, reguluje metabolizm i usprawnia detoksykację organizmu. Woda gazowana wzmaga niestety apetyt na słodkie, ale dobrym rozwiązaniem są schłodzone herbatki ziołowe albo samodzielnie przyrządzony kompot bez cukru. Okazuje się, że chęć podjadania może wynikać z pragnienia i złego nawodnienia organizmu. Warto też wziąć pod uwagę, że alkohol – w tym piwo- pobudza apetyt na przegryzanie i usypia mechanizm kontroli nad tym co i w jakich ilościach jemy. Zwłaszcza pity wieczorem rozbudza potrzebę nocnych wędrówek do lodówki.

walce z nadmiernym apetytem na kaloryczne przekąski sprawdza się sport. Zwłaszcza dla tych osób, które zjadają stres. Niekoniecznie chodzi o sport wyczynowy. Raczej o łagodne formy relaksu, pozwalające się odprężyć. Już długi spacer spełnia to zadanie, nie wspominając o zajęciach zdecydowanie wyciszających umysł takich jak np. joga. Ważnym elementem pomagającym zwalczyć złe nawyki jest sen. To oczywiście, że nieodpowiednia ilość snu powoduje notoryczne zmęczenie a na nie najlepszym remedium są przekąski.

Jedno jest pewne nad podjadaniem warto zapanować dla zdrowia i figury. Zmiana nawyków przypomina walkę z nałogiem, ale jak sugerują dietetycy już po trzech tygodniach, przy niewielkim wysiłku udaje się zapanować nad niekontrolowanym zjadaniem rzeczy niezdrowych. Po tym czasie reguluje się metabolizm i normalizują się wahania poziomu cukru. A to właśnie one są największym zagrożeniem jeśli chodzi o potrzebę sięgania przez cały czas po coś do zjedzenia. Pozbycie się ze swojego menu niezdrowych przekąsek spowoduje przyływ energii i lepsze samopoczucie, bez napadów wilczego głodu zmuszających do natychmiastowego jedzenia czegokolwiek.