

Τι κρύβεται, πραγματικά, πίσω από τις λιγούρες;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μήπως κρύβουμε τα συναισθήματά μας πίσω από μια μπάρα σοκολάτας;

Γιατί κάθε απόγευμα μάς πιάνει μανία για σοκολάτα; Μήπως σημαίνει κάτι το ότι όταν στρεσαριζόμαστε θα σκοτώναμε για μια μερίδα τηγανητές πατάτες με μπόλικο αλάτι; Η Alexandra Jamieson, συνδημιουργός του ντοκιμαντέρ *Super Size Me* που είχε προταθεί για Όσκαρ, συγγραφέας βιβλίων και άρθρων για τη διατροφή και πολλές φορές καλεσμένη σε εκπομπές της αμερικανικής τηλεόρασης, εξηγεί ότι **οι λόγοι για τους οποίους μας πιάνουν λιγούρες** είναι τρεις:

1. Μπορεί ο οργανισμός μας να χρειάζεται συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά

Πολλές φορές το τι θέλουμε να φάμε μας δείχνει απλώς τι λείπει από τον οργανισμό μας. Για παράδειγμα, αν αναζητούμε αλμυρές γεύσεις ίσως αυτό είναι ένα μήνυμα από το σώμα μας πως χρειάζεται περισσότερα μέταλλα. Προτιμήστε το φυσικό μη ραφινρισμένο θαλασσινό αλάτι, το οποίο περιέχει πολύ περισσότερα μέταλλα από το επεξεργασμένο. Δοκιμάστε να προσθέσετε στα γεύματά σας μικρές ποσότητες από τροφές που προέρχονται από τη θάλασσα, όπως οι σπόροι chia ή τα φύκια kelp, και θα δείτε πως ο οργανισμός σας θα σταματήσει να ζητάει το αλάτι, αφού θα έχετε καλύψει τις ανάγκες του σε μέταλλα. Από την άλλη, αν έχουμε αδυναμία στη ζάχαρη, πιθανότατα αυτό να οφείλεται στο ότι χρειαζόμαστε περισσότερη ενέργεια για να ανταπεξέλθουμε στην επιβαρυνόμενη καθημερινότητά μας. Επίσης, **όταν ακολουθούμε ορισμένες δίαιτες** (όπως εκείνες με χαμηλούς υδατάνθρακες ή η Paleo diet), στερούμε από τον οργανισμό μας τους υδατάνθρακες και έτσι, ο εγκέφαλός μας προκειμένου να λάβει την γλυκόζη που χρειάζεται χρησιμοποιεί λιπαρά και πρωτεΐνες. Η λιγούρα για ζάχαρη, σε αυτή την περίπτωση, είναι ένα μήνυμα ότι ο εγκέφαλός μας χρειάζεται περισσότερη γλυκόζη.

Γενικά, δείτε, λέει η Αμερικανίδα ειδικός, τη διατροφή σας συνολικά: παίρνετε αρκετά μέταλλα από τις τροφές σας; Λαμβάνετε όσες θερμίδες χρειάζεστε; Σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να προσθέσετε στα γεύματά σας τροφές από τη θάλασσα.

2. Το σώμα μας μας ζητάει ξεκούραση ή αναζωογόνηση

Αν συνήθως μεταξύ 3 και 4 η ώρα, ανοίγετε το συρτάρι του γραφείου και τσιμπάτε ένα κομμάτι (στην καλύτερη περίπτωση) σοκολάτα, το σώμα σας σας λέει ότι είστε κουρασμένοι και χρειάζεται είτε ξεκούραση είτε έξτρα ενέργεια για να συνεχίσει. **Την επόμενη φορά που θα συμβεί αυτό, η Jamieson προτείνει να «ακούσουμε» πραγματικά το σώμα μας:** «Κλείστε τα μάτια για 10". Πώς νιώθετε το σώμα σας; Κουρασμένο, Αγχωμένο; Πώς θα θέλατε να νιώθετε; Μήπως τα μάτια σας χρειάζονται κι αυτά ξεκούραση; Μήπως αν τα κλείνατε για 5'-10' εκεί που κάθεστε στο γραφείο θα αρκούσε για να αισθανθείτε καλύτερα; Ίσως, πάλι, αυτό που χρειάζεται είναι να σηκωθείτε από το γραφείο και να τεντωθείτε ή να περπατήσετε για λίγο».

3. Επεξεργαζόμαστε βαθύτερα συναισθήματα

Πόσες φορές, άραγε, δεν προτιμάμε να βρούμε παρηγοριά στο φαγητό; Αυτό που συμβαίνει σε αυτή την περίπτωση είναι ότι **προτιμάμε να φάμε κάτι παρά να ακούσουμε τι μας λέει το σώμα μας για εμάς και τα συναισθήματά μας.** Άλλοι κάθε φορά που θυμώνουν ανοίγουν το ψυγείο και ψάχνουν για γλυκό. Η ίδια η συγγραφέας όπως παραδέχεται, την περίοδο του θανάτου της μητέρας της, όποτε ένιωθε θλίψη, έτρωγε πολύ περισσότερα γαλακτοκομικά, ενώ μετά το διαζύγιο της, όταν αγχωνόταν μπροστά στην προοπτική του να ξαναρχίσει να βγαίνει ραντεβού, προτιμούσε αντί για βραδινό να φάει ένα μπουλ με ποπ κορν. «Οι λιγούρες μας σημαίνουν κάτι. Δεν είναι κάτι κακό ούτε δείχνουν αδυναμία εκ μέρους μας. **Ξεκινήστε να τις αναγνωρίζετε και να τις ακούτε. Δείτε τι κρύβεται πίσω από αυτές και τακτοποιήστε το για να μπορέσετε να προχωρήσετε μπροστά.** Οι λιγούρες μας είναι ο οδηγός μας για μια καλύτερη ζωή και ένα καλύτερο σώμα». Το σώμα μας μάς ζητάει αυτό που χρειαζόμαστε. Μήπως ήρθε η ώρα να το ακούσουμε;

Νάνσυ Καλλικλή

Πηγή: queen.gr