19 Σεπτεμβρίου 2014

Τα 7 μυστικά όσων τρώνε και δεν παχαίνουν!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Τι κοινό έχουν: οι άνθρωποι οι οποίοι που νιώθουν διαρκώς πεινασμένοι, αυτοί που κάνουν μονίμως δίαιτα και οι άνθρωποι που μετράνε θερμίδες ή ζυγίζουν το φαγητό που πρόκειται να καταναλώσουν;

Η απάντηση είναι απλή: Και οι τρεις σηκώνονται από το τραπέζι πριν ακούσουν το σώμα τους να τους λέει ότι χόρτασε και πολύ πιθανόν να έχουν ξεχάσει τι σημαίνει «χορταίνω».

Πολύ συχνά αυτή η κατηγορία ανθρώπων, περιορίζουν πολύ την διατροφή τους και επιβεβαιώνουν το αρχέγονο ένστικτο της επιβίωσης ξεσπώντας ανά τακτά χρονικά διαστήματα στο φαγητό, τρώγοντας ανεξέλικτα πολύ μεγάλες ποσότητες τροφής, συνήθως αυτής που οι ίδιοι θεωρούν «απαγορευμένη ή παχυντική».

Αυτό είναι φυσιολογικό, καθώς το να βλέπει ο ανθρωπινός εγκέφαλος φαγητό, αλλά να μην το τρώει είναι αλλόκοτο για τα γονίδια μας, που είναι ίδια με αυτά του πρωτόγονου ανθρώπου, ο οποίος κυνηγούσε καθημερινά για την επιβίωση του. Έτσι, οι σύγχρονοι διαιτώμενοι, έχουν απορρυθμίσει το σύστημα «πείνας-κορεσμού» και τελειώνουν το γεύμα τους είτε χωρίς να έχουν ικανοποιηθεί, είτε έχοντας «σκάσει» από το παραπάνω φαγητό. Οι περισσότεροι, παρόλη την στέρηση που βιώνουν, ζυγίζουν πιο πολύ από αυτούς που τρώνε σταθερά ίσως και περισσότερο, ακούγοντας το σώμα τους και είναι συνήθως αυτοί που δεν έχουν

δαγκώσει «το μήλο της δίαιτας»!

Μία από τις μακροπρόθεσμες συνέπειες της περιορισμένης λήψης τροφής είναι η επακόλουθη υπερφαγία και η απώλεια της αίσθησης κορεσμού, από την οποία μπορεί κανείς να αναρρώσει μαθαίνοντας την ποσότητα του φαγητού την οποία πραγματικά θα πρέπει να τρώει.

Σίγουρα θα έχετε ακούσει για το «mindful eating», δηλαδή το να τρώμε ενσυνείδητα. Οι συμβουλές που συνήθως δίνονται χρησιμοποιούν τεχνικές όπως: το καλό μάσημα με μικρότερες μπουκιές και ακούγοντας χαλαρωτική μουσική κτλ. Το να τρώμε ενσυνείδητα είναι ένας ιδιαίτερα αποτελεσματικός τρόπος ελέγχου της κατανάλωσης τροφής για όσους δεν ακολουθήσει για πολύ καιρό κάποια δίαιτα και δεν έχουν συνηθίσει να σηκώνονται από το τραπέζι θέλοντας να μπορούσαν να έχουν φάει περισσότερο.

Όμως για έναν άνθρωπο, που έχει μάθει να τρώει σύμφωνα με οποιονδήποτε άλλο παράγοντα εκτός από το να εφοδιάσει το μυαλό του με θρεπτικά συστατικά ώστε να νιώσει κορεσμό, πολλές φορές μπορεί αισθανθεί ότι δεν χόρτασε στο τέλος ενός γεύματος. Είναι δύσκολο να καταλάβει αν είναι ακόμα πεινασμένος, γιατί “χρειάζεται” περισσότερη τροφή ή απλά θέλει περισσότερο φαγητό, λόγω στέρησης, επειδή το φαγητό ήταν πολύ νόστιμο. Πώς όμως μπορεί κάποιος να ξέρει πότε έχει «χορτάσει» και πιο είναι το κατάλληλο μέγεθος της μερίδας για τον εαυτό του, όταν έχει λανθασμένα «εκπαιδευτεί» για χρόνια να φεύγει από το τραπέζι πεινασμένος ή να φουσκώνει μη θρεπτικά τρόφιμα και σνακ αμφιβόλου ποιότητας;

Το πρώτο βήμα είναι να τρώει προσεγμένα. Το να τρώει αργά και να μασάει καλά και πιο προσεκτικά, μπορεί μερικές φορές να είναι αρκετό για να αντιληφθεί ότι τρώει πολύ περισσότερο από ό, τι χρειάζεται και είναι απαραίτητο για να επιβραδύνει αρκετά την διαδικασία, ώστε να σταματήσει και να εξετάσει τη συμπεριφορά του. Αλλά αν δεν ξέρει τι πρέπει να αισθανθεί, μπορεί να είναι δύσκολο να προσδιορίσει τι είναι “σωστό”. Υπάρχουν μερικές στρατηγικές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να αναπτύξετε αυτήν την ικανότητα:

1. Τρώτε 3 κυρίως γεύματα με συνδυασμούς σε τριάδες τροφίμων που περιλαμβάνουν πρωτεΐνη, άμυλο και φρέσκια τροφή και ενδιάμεσα γεύματα με δυάδες τροφίμων από φρέσκο φρούτο ή χυμό και ξηρούς καρπούς ή κάποιο σνακ ολικής αλέσεως, χωρίς ζάχαρη, ανά 3-3,5 ώρες μέχρι να συναντήσετε το κύριο γεύμα.

2. Ξεκινήστε με το να τρώτε μέχρι να είστε ικανοποιημένοι μασώντας πολύ καλά

την κάθε μπουκιά φαγητού και έχοντας πάντα ως γνώση ότι η πραγματική αίσθηση κορεσμού έρχεται περίπου ένα 20λεπτο μετά την έναρξη λήψης τροφής.

3. Δώστε έμφαση στις αληθινές τροφές και κυρίως στα φρούτα και στα λαχανικά.

4. Χρησιμοποιήστε το πιάτο σας σαν οδηγό, χωρίζοντας το στην μέση. Το πρώτο μισό γεμίστε το με λαχανικά και στο άλλο μισό, το ένα τέταρτο με πρωτεϊνούχες τροφές και το άλλο τέταρτο με αμυλούχες τροφές. Μην ανησυχείτε για τις ποσότητες ακόμα. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε στρατηγικές για να τρώτε λιγότερο, όπως μικρότερο πιάτο ή μικρότερη μερίδα από ότι συνηθίζατε να σερβίρετε έως τώρα.

5. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στο πώς αισθάνεστε 30-60 λεπτά αφού τελειώσετε το φαγητό. Αισθάνεστε γεμάτοι; Αισθάνεστε καλά; Αισθάνεστε κουρασμένοι; Χρησιμοποιήσετε αυτές τις πληροφορίες από το σώμα σας για να καθορίσετε πώς θα προχωρήσετε. Ο στόχος εδώ είναι να καταλάβετε τι χρειάζεται το σώμα σας για να αισθάνεστε ικανοποιημένοι, χωρίς να νιώθετε πεινασμένοι. Αν διαπιστώσετε ότι μπορείτε να φτάσετε την ικανοποίηση, αλλά με το κόστος το να τρώτε πολύ και να νιώθετε φούσκωμα αργότερα, μόνο τότε θα πρέπει να προχωρήσετε σε στρατηγικές για να μειώσετε τις μερίδες και πάλι, αν δεν αισθάνεστε ικανοποιημένοι θα πρέπει να τρώτε περισσότερο και όχι λιγότερο. Αν διαπιστώσετε ότι μπορείτε να αισθάνεστε ικανοποιημένοι στο τραπέζι, αλλά συχνά νιώθετε υπερβολικά φουσκωμένοι ή πεινάτε μετά το γεύμα, τότε μπορείτε να εργαστείτε με τις στρατηγικές για να τρώτε λιγότερο. Ξεκινήστε κάνοντας περικοπές στις μερίδες σιγά –σιγά, μειώνοντας τη «φυσιολογική -συνηθισμένη» μερίδα σας μόνο κατά 10-20%. Δεν θα πρέπει να είστε σε θέση να παρατηρήσετε αυτή την μείωση όταν κάθεστε στο τραπέζι. Αν το παρατηρήσετε, τότε μάλλον έχετε πιθανόν περικόψει περισσότερο από ό, τι θα έπρεπε. Η μετάβαση σε μικρότερες μερίδες λειτουργεί καλύτερα όταν εφαρμοστεί σταδιακά.

6. Μια άλλη στρατηγική που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε είναι να μετατοπίσετε τις αναλογίες στο πιάτο σας. Για παράδειγμα, προσπαθήστε να μειώσετε τα λιγότερο υγιεινά τρόφιμα πρώτα, όπως το ψωμί και τα ζυμαρικά, και να αντικαταστήστε αυτή με περισσότερα λαχανικά.

Μέσω της δοκιμής και του λάθους τελικά θα μάθετε «πόση είναι η σωστή ποσότητα τροφής» η οποία σας κάνει να αισθάνεστε καλά και ταιριάζει σε εσάς. Σιγά σιγά η επιθυμία για κατανάλωση μεγαλύτερης ποσότητας τροφής θα μειώνεται μέχρι να εξαφανιστεί εντελώς, όπως και η αίσθηση απώλειας ελέγχου με το φαγητό και σύντομα η εδραίωση μιας θετικής στάσης ότι μια ή δυο μπουκιές παραπάνω από το «ικανοποιητικό» θα σας δώσει την αίσθηση ότι δεν έχει και τόσο μεγάλη επίδραση στο γενικό πλάνο διατροφής. Ακόμα και όταν πρόκειται για ένα

πολύ νόστιμο φαγητό, θα έχετε την δύναμη να σταματήσετε αν έχετε χορτάσει, ξέροντας ότι μπορείτε είτε να το φυλάξετε στο ψυγείο για αργότερα ή ακόμη και ότι μπορείτε να το ξαναμαγειρέψετε ή να το παραγγείλετε και πάλι στο μέλλον. Το να λειτουργεί σωστά το σύστημα πείνας κορεσμού είναι μια αίσθηση ικανοποίησης και της ελευθερίας!

Απέργη Κυριακή Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Πηγές: Επιστημονική Ομάδα του Διατροφολόγου Ευάγγελου Ζουμπανέα (www.diatrofi.gr) / boro.gr