30 Μαΐου 2022

Τρόποι να μην το «ρίξετε» στο φαγητό επειδή έχετε στρες

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Στην καθημερινότητά μας, το στρες είναι πολύ συχνό φαινόμενο. Πολλές φορές, βρίσκουμε παρηγοριά για το άγχος μας στο ψυγείο και τα ντουλάπια της κουζίνας. Πώς μπορούμε να αποφύγουμε αυτή την κακή συνήθεια;

Πόσες φορές έχουμε αναζητήσει «παρηγοριά» στο φαγητό όταν είμαστε αγχωμένοι ή στενοχωρημένοι; Ένα λαχταριστό τρόφιμο ή μία λιχουδιά μοιάζει συχνά ως η ιδανική λύση για να αντιμετωπίσουμε το στρες και να κατευνάσουμε τα αρνητικά συναισθήματα που ενδεχομένως νιώθουμε, όπως για παράδειγμα ανία, μοναξιά, θλίψη και άγχος. Το πρόβλημα, ωστόσο, είναι ότι αν καταφεύγουμε στο φαγητό κάθε φορά που νιώθουμε έτσι, δημιουργούμε μία συνήθεια που είναι δύσκολο να αλλάξει. Έτσι, καταλήγουμε να τρώμε υπερβολικά σε τακτική βάση, με αποτέλεσμα να καθίσταται εξαιρετικά δύσκολο να διατηρήσουμε το φυσιολογικό μας βάρος.

Σε κατάσταση στρες ο οργανισμός εκκρίνει κορτιζόλη, μία ορμόνη που επηρεάζει τη διάθεσή μας. Το φαγητό μπορεί να αντιμετωπίσει τις επιπτώσεις της κορτιζόλης στον οργανισμό μας και να μας βοηθήσει να νιώσουμε καλύτερα, τουλάχιστον βραχυπρόθεσμα. Μακροπρόθεσμα, ωστόσο, η συνήθεια του να τρώμε για να διαχειριστούμε το στρες και όχι επειδή πραγματικά πεινάμε δεν θα μας ωφελήσει, αντιθέτως μπορεί να μας βλάψει.

«Το φαγητό μπορεί να προσφέρει την ίδια αίσθηση επιβράβευσης και απόλαυσης που χαρίζουν οι εξαρτησιογόνες ουσίες», εξηγεί η διατροφολόγος Δρ Melissa Majumdar.

Επομένως, αν υποφέρετε από αγχώδη διαταραχή ή νιώθετε αδιάκοπο στρες στην καθημερινότητά σας και τρώτε για να το αντιμετωπίσετε, οι παρακάτω συμβουλές μπορεί να σας βοηθήσουν να καταπολεμήσετε αυτή τη συνήθεια:

Στοχεύστε στην ισορροπία

Γνωρίζουμε πολύ καλά πως όταν οι άνθρωποι αγχώνονται και αναζητούν κάτι να φάνε, δεν στρέφονται σε υγιεινές τροφές, αλλά προτιμούν συνήθως συσκευασμένες λιχουδιές με πολλά λιπαρά ή ζάχαρη. Τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε ζάχαρη ή λιπαρά μπορούν να «μουδιάσουν» τα αρνητικά συναισθήματα, ταυτόχρονα όμως εκτοξεύουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, με αποτέλεσμα να οξύνεται εκ νέου η αίσθηση της πείνας, βάζοντάς μας σε έναν αέναο κύκλο λαιμαργίας.

Επομένως, αντί να στρέφεστε σε λιχουδιές όπως μπισκότα και πατατάκια, προτιμήστε τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες και σίδηρο, των οποίων η διαδικασία της χώνεψης είναι πιο σταδιακή, με αποτέλεσμα η αυξομείωση του σακχάρου στο αίμα να γίνεται με πιο φυσιολογικό ρυθμό.

Σνακ όπως τα κράκερ αποτελούν πειρασμό για πολλούς ανθρώπους, που συχνά καταναλώνουν ολόκληρα κουτιά. Ωστόσο, καλό θα ήταν να στραφούμε σε άλλες πηγές υδατανθράκων, όπως τα μούρα και το πεπόνι. Αν συνδυάσουμε τέτοιου είδους τροφές με άλλες, πλούσιες σε πρωτεΐνη, όπως ένα καλοβρασμένο αυγό, ένα γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά ή τυρί κότατζ, το αποτέλεσμα θα είναι πολύ πιο ωφέλιμο.

Καταναλώστε γεύματα ανά τακτά χρονικά διαστήματα

Όσο πιο πολλή ώρα περνάει χωρίς να τρώτε, τόσο πιο πιθανό είναι, όταν τελικά φάτε, να καταναλώσετε υπερβολική ποσότητα φαγητού, είτε έχετε άγχος, είτε όχι.

«Αν είχατε μία ατελείωτη, αγχωτική μέρα, είναι πιο πιθανό να φάτε υπερβολικά», υποστηρίζει η ψυχολόγος Δρ Dena Cabrera.

Επομένως, αντί να τρώτε μία φορά υπερβολικά, θα ήταν προτιμότερο να καταναλώνετε τακτά, ισορροπημένα γεύματα κάθε 3 με 4 ώρες. Η πρακτική αυτή θα σας βοηθήσει να ελέγξετε καλύτερα τις ποσότητες φαγητού που καταναλώνετε και να περιορίσετε την ανάγκη σας να φάτε λόγω άγχους. «Ο στόχος είναι να νιώσετε ικανοποίηση, όχι να το ρίξετε στο φαγητό», επισημαίνει η Δρ Cabrera.

Μερικοί επιπλέον εύκολοι τρόποι να τρώτε πιο προσεκτικά και να περιορίσετε τη λαιμαργία που προκαλείται από το στρες είναι:

Να τρώτε αργά

Να παίρνετε βαθιές ανάσες πριν από κάθε γεύμα
Να ακουμπάτε το πιρούνι ή το κουτάλι σας μετά από κάθε μπουκιά
Να καταγράφετε πόσο στρεσαρισμένοι είστε πριν φάτε. Η Majumdar προτείνει να σημειώνετε αν αισθάνεσθε πείνα, θυμό, μοναξιά ή κούραση, με σκοπό να αναγνωρίζετε εάν τρώτε επειδή πραγματικά το έχετε ανάγκη ή εξαιτίας της κακής σας ψυχολογίας

Δημιουργήστε ένα «ασφαλές» περιβάλλον κατανάλωσης φαγητού
Μην τρώτε μπροστά την τηλεόραση ή χαζεύοντας στο κινητό σας τηλέφωνο. Προτιμήστε να καταναλώνετε τα γεύματά σας στο τραπέζι της κουζίνας ή ακόμη καλύτερα σε ένα σημείο μακριά από το ψυγείο.

Επιπλέον, απομακρύνετε από κοντά σας το φαγητό αφότου έχετε σερβίρει, ώστε να αποκλείσετε το ενδεχόμενο να επιστρέψετε για δεύτερη ή τρίτη μερίδα. Καλό θα είναι, επίσης, να μην αποθηκεύετε φαγητό σε σημεία με τα οποία έχετε οπτική επαφή. «Αν έχουμε ακουμπήσει σε ορατό μέρος ένα κουτί μπισκότα και περάσουμε από μπροστά, είναι πολύ πιθανό να φάμε, ειδικά αν είμαστε σε κακή ψυχολογική κατάσταση», υποστηρίζει η Δρ Majumdar.

Αλλάξτε διαδρομή
Είναι σημαντικό να στρέψουμε τη σκέψη μας σε άλλους τρόπους ψυχολογικής αποσυμπίεσης, μακριά από την εύκολη «παρηγοριά» του φαγητού. Γι’ αυτό, αν για παράδειγμα, επιστρέφοντας στο σπίτι περνάμε μπροστά από το αγαπημένο μας στέκι fast food, είναι προτιμότερο να σκεφτούμε το ενδεχόμενο να αλλάξουμε διαδρομή.

Είναι σημαντικό να εξετάσουμε τις διαδρομές που ακολουθούμε κάθε μέρα. Αν διαπιστώσουμε ότι αυτές επηρεάζουν αρνητικά τις διατροφικές μας συνήθειες, τότε ίσως θα ήταν ωφέλιμο να κάνουμε αλλαγές.

Πηγή: ygeiamou.gr