

Wielkość posiłków ma znaczenie - jak nie jeść za dużo

W dzisiejszych czasach coraz więcej osób przywiązuje wagę do tego, co je. Mimo tego wielu z nas boryka się z nadmiarem kilogramów, które nie chcą zbyt łatwo się z nami pożegnać. Przechodzimy na różnego rodzaju "diety cud", stosujemy suplementy, głodzimy się, a masa ciała nadal żyje swoim życiem. Może wystarczy zastosować kilka trików, które oszukają trochę organizm, przez co będziemy sięgać po mniejsze porcje, nauczymy się słuchać swojego organizmu i jeść bardziej świadomie?

Rozmiar posiłku a otyłość

Istnieje wiele przyczyn nadwagi i otyłości. Należą do nich, m.in. czynniki genetyczne (niskie tempo przemiany materii), środowiskowe (niska aktywność fizyczna, złe nawyki żywieniowe w rodzinie, zjadanie emocji) i zdrowotne (stosowanie leków, choroby układu wewnątrzwydzielniczego lub nerwowego). **Jednak najczęstszym powodem nadmiernej masy ciała jest spożywanie zbyt dużych porcji żywnościowych w porównaniu z zapotrzebowaniem na energię i składniki odżywcze.** Na to, że sięgamy po spore racje pokarmowe ma wpływ wiele czynników. Niejednokrotnie obserwuje się jedzenie w pośpiechu, sięganie po niezdrowe przekąski, "stołowanie" się w fast-foodach, spożywanie jednego, ale za to konkretnego posiłku w ciągu dnia, niewystarczającą ilość przyjmowanych płynów, kupowanie produktów wysokoprzetworzonych, niskie spożycie warzyw i owoców - to tylko niektóre z powodów.

Jak nie jeść za dużo

Określenie wielkości porcji nie należy do najłatwiejszych, ale metodą prób i błędów można w końcu wyrobić w sobie ten nawyk i nauczyć się jeść w ilościach dostosowanych do wieku, masy ciała, rodzaju wykonywanej pracy i stanu fizjologicznego. **Istnieje wiele rad, dzięki którym zjedanie mniejszych posiłków staje się o wiele łatwiejsze. Oto niektóre z nich:**

- **należy jeść częściej i w mniejszych ilościach** - przeważnie zaleca się spożywanie 4-5 posiłków w ciągu dnia minimum co 3 godziny, aby poziom glukozy we krwi utrzymywał się w miarę na równym poziomie i nie powodował ataków głodu. Przy okazji metabolizm przyspieszy i cukier nie będzie odkładał się w organizmie w postaci tłuszczu;
- **powinno się przyjmować pokarmy mniej więcej o stałych porach** - regularność zapobiega napadom wilczego głodu w ciągu dnia, którym zazwyczaj towarzyszy spożycie nadmiaru jedzenia o niekoniecznie dobrej wartości odżywczej;
- **zaleca się jedzenie na mniejszych talerzach** - gdy ułożymy tę samą porcję na dużym i małym talerzu, to wizualnie będzie się wydawało, że więcej jedzenia jest na tym mniejszym. W ten sposób oszukamy swój mózg i się nie przejemy;
- **należy zapewnić sobie odpowiednie warunki do spożycia posiłku** - z dala od ekranu telewizora, monitora komputera, książki i innych bodźców zewnętrznych. Powinno się jeść w pozycji siedzącej, skupić się na talerzu, przeżuwać dokładnie każdy kęs i przeznaczyć na posiłek 20 minut, by poczuć się

nasyconym. Jedzenie w pośpiechu, na stojąco sprzyja spożywaniu nadmiaru kalorii;

- **warto zadbać o źródła błonnika w diecie** – błonnik spełnia wiele ważnych funkcji w organizmie, m.in. zwiększa uczucie sytości poprzez swoją zdolność do chłonięcia wody;
- **zaleca się spożywanie warzyw w dużej ilości** – są one źródłem wielu ważnych witamin, minerałów, przeciwutleniaczy oraz błonnika. Nie dostarczają wielu kcal, sycą i odżywiają, więc powinno się je dołączyć do każdego posiłku najlepiej w postaci surowej. Warto też zjeść je w pierwszej kolejności, by żołądek się wypełnił i zmniejszyło się odczucie głodu;
- **powinno się wypijać szklankę wody przed posiłkiem** – najlepiej w odstępie 30 minutowym, by pobudzić działanie enzymów trawiennych, a przy okazji oszukać żołądek i wypełnić go troszkę przed dostarczeniem pokarmu;
- **nie należy jeść do “pustego talerza”** – powinno się skończyć posiłek, gdy czujemy się syści i nie opychać się na siłę, by zjeść wszystko co leży na talerzu;
- **zaleca się dbanie o odpowiednią ilość snu** – gdy śpimy za krótko, zostaje zaburzony poziom hormonów (zwłaszcza wzrost poziomu greliny i spadek leptyny), który wywołuje wzmożony apetytu oraz poczucie głodu nawet od razu po posiłku. Dodatkowo podnosi się poziom insuliny we krwi i spada cukier, co zawiadamia organizm, że czas coś zjeść. Warto spać minimum 7 godzin w ciągu doby;
- **warto prowadzić dzienniczek żywieniowy** – zapisywanie tego, co i w jakiej ilości spożywamy, a także myśli temu towarzyszących jest idealnym narzędziem do monitorowania swojego sposobu odżywiania. Łatwiej jest zauważyć błędy żywieniowe i zmotywować się do ich poprawy;
- **powinno się nauczyć odróżniać głód od zachcianki** – jeśli czujemy silną pokusę zjedzenia czegoś związaną z nieprzyjemnym uczuciem w ustach, widokiem lub zapachem żywności, to jest to zwykła zachcianka. Jeśli natomiast czujemy ssanie w żołądku po kilkugodzinnej przerwie od ostatniego posiłku, wzmożone poczucie smaku w ustach, to jesteśmy naprawdę głodni;
- **warto nauczyć się zamieniać myśli sabotujące na motywujące** – najważniejsza jest wewnętrzna motywacja, dzięki której podejmiemy decyzję o odchudzaniu. Jednak nie zawsze będzie kolorowo i trzeba nauczyć się radzić sobie w sytuacjach zwątpienia. Przykładowo, gdy pomyślimy sobie: “to wszystko dla mnie zbyt trudne, nie dam rady” to warto zamienić tę myśl na: “trudności są normalną rzeczą w trakcie odchudzania, czy zmieniania czegokolwiek, ale zawsze mijają. Następnym razem będzie mi o wiele łatwiej pokonać słabości”. Z czasem zmiana myśli z negatywnych na pozytywne stanie się automatyczna i redukcja masy ciała będzie o wiele prostsza.

Podsumowując, wielkość posiłków ma niemałe znaczenie dla pragnących zrzucić nadmierne kilogramy. To doskonałe i proste wsparcie przy odchudzaniu. Rady przedstawione w powyższym artykule pomogą zmienić dotychczasowe nawyki żywieniowe na lepsze, przyspieszą metabolizm i przypomną, m.in. jak ważna jest “celebracja” posiłków.

Literatura:

Sikorska- Wiśniewska G., 2007. *Nadwaga i otyłość u dzieci i młodzieży*. Żywność. Nauka.Technologia. Jakość, 6 (55), s. 71-80

Szałecka E., Małecka-Tendera E., 2006. *Zmiana nawyków żywieniowych a problem otyłości u dzieci*. Endokrynologia, Otyłość, Zaburzenia Przemiany Materii 2006, t. 2 (3), s. 102-107

Author: Małgorzata Mleko

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/wielkosc-posilkow-ma-znaczenie-jak-nie-jesc-za-duzo>

