Автор: admin
28.06.2011 13:36 -

Как научиться есть понемногу, но часто? Меняем привычки в питании

В последнее время много внимания уделяется теме диет, и научное сообщество склоняется к тому, что диеты вредны. Они вгоняют в стресс. Потерянные килограммы, как правило, возвращаются с лихвой, как только человек начинает питаться обычным для него способом. Вывод простой: надо раз и навсегда изменить режим питания, то есть пищевое поведение и привычки.

Очень часто в статьях и рекомендациях диетологов дается простой совет: питаться надо разнообразно, без особых ограничений, но часто и понемногу. Прочитаешь и думаешь: это просто, я смогу! Но тут и начинаются трудности. Многие, страдающие лишним весом, научились переедать еще в детстве. Эти привычки есть все подряд и без особого разбора в нас слишком сильны. Добрые бабушки и мама наперебой уговаривали деточку доесть кашку, не оставлять свою силу, за маму, за папу съесть еще один пирожок и тому подобное. С таким наследством не просто совладать.

Ритм жизни современного взрослого человека, как правило, не оставляет ему времени на самого себя, на то, чтобы спокойно посидеть, подумать и расслабиться. Как же при этом переучиться есть понемногу и часто, научиться получать удовольствие от еды, а не лишние килограммы на талии? Все возможно! Главное, захотеть и двигаться поэтапно, не спешить объять необъятное.

Начнем с того, что перестанем есть перед телевизором, за компьютером или с книжкой в руках. Мы должны быть сосредоточены на одном процессе – поглощении и переваривании пищи, который несовместим с нервным возбуждением и стрессом. Поэтому **постарайтесь успокоиться**, перед тем как садиться за стол. Нужно привести свои эмоции в состояние безмятежной гармонии, своеобразный абсолютный ноль эмоций. Радостное возбуждение во время еды, так же, как и расстроенное или стрессовое состояние, неизбежно приведет к перееданию.

Для того чтобы успокоиться не только перед едой, а в любой ситуации, помогают простые советы.

• Выпейте стаканчик воды мелкими глотками. Помните, всегда человеку предлагают воду, чтобы придти в себя? Вода, кроме успокоения, снимет первый приступ голода и вы будете наедаться меньшими порциями.

• Постарайтесь глубоко дышать некоторое время с акцентом на выдох (выдох должен быть длиннее вдоха по времени). Такое дыхание естественно появляется у человека, когда он поет. Петь вслух не обязательно, достаточно про себя пропеть куплет из любой мелодичной песни, например, русской народной. Дыхание при этом само станет таким, как нужно. Вы успокоетесь. Это мой любимый способ.

• Если вы напряжены, постарайтесь расслабить мышцы, встряхнуть плечами. Особенно важно расслабить мышцы лица. Хмурые складки на лбу, которые так часто приходится видеть на чужих лицах, на своем лице можно даже расправить руками. При растяжении мышцы расслабляются, а вслед за лицом расслабится и весь организм.

Попробуйте питаться сосредоточенно и спокойно в течение недели, сохраняя привычное для вас количество приемов пищи. Не исключено, что вам может потребоваться и больший срок на то, чтобы освоиться с этими новыми для вас привычками. Дайте себе столько времени, сколько сочтете нужным. Ожидаемый эффект в результате этого периода: вы самопроизвольно станете меньше съедать за один прием пищи, потому что будете спокойны и не будете отвлекаться.

На втором этапе будем вырабатывать **привычку есть медленно**. Продолжительность приемов пищи должна увеличиться в идеале до 30-40 минут за счет того, что вы будете медленнее и тщательнее пережевывать пищу и делать паузы. Помните старые лозунги? «Тщательно пережевывая пищу, ты помогаешь обществу!» На самом деле этим вы очень помогаете своему пищеварению. Вспомните, как едят маленькие дети? Они часами сидят за столом и смакуют каждый кусок, но торопливые родители вечно подгоняют, и в результате ребенок учится справляться за 10-20 минут.

Ваша задача – жевать медленно, можно считать количество жевательных движений на каждый положенный в рот кусочек. В идеале надо добиться хотя бы 30 пережевываний на порцию пищи. После каждой ложечки нужно остановиться и прислушаться к своему организму: наелся ли я? Ученые говорят, что сигнал о том, что голод утолен, приходит с опозданием на 10 минут, именно поэтому важно растягивать прием пищи, чтобы вы успели понять, что наелись, до того, как переедите. Продолжительность этого этапа

аналогична: неделя или более, в зависимости от ваших личных особенностей.

На следующем этапе постарайтесь «отщипнуть» от своей привычной порции кусочек и съесть его часа через 2-3 после основного приема пищи. Например, если в обед вы обычно едите основное блюдо, а потом пьете чай с плюшками, то сделайте так: основное блюдо съешьте, придерживаясь рекомендаций первых этапов. Плюшку отложите и попейте с ней чай попозже. Так у вас в рационе появится полдник. Заметьте, что любимых плюшек вас никто не лишает, мы просто перераспределяем их прием по времени.

Когда полдник плотно войдет в вашу жизнь, порции на ужин уменьшатся самопроизвольно, ведь вы уже не будете терпеть с обеда. После полдника переходите к введению второго завтрака аналогичным способом. Добавьте легкий перекус между завтраком и обедом, это позволит сократить размер порции в обед, так как вы будете не так сильно голодны. В результате вы перестроитесь на пятиразовое питание с небольшими порциями.

Теперь поговорим **о продуктах**, которые могут разнообразить вашу жизнь и перекусы между основными приемами пищи. Чипсы и газировка, очевидно, не лучший выбор для перекуса. Мне очень нравится сравнение организма с автомобилем. Ни один автовладелец не будет заливать в бак своего авто заведомо некачественное или непригодное топливо. Но вот со своим организмом мы почему-то позволяем себе так поступать и кидаем в него, как в топку, все подряд. Хотите быть здоровыми и стройными, тогда съешьте лучше стаканчик йогурта, кефира, ряженки, яблочко, банан, погрызите орешков или семечек. Очень хорошо утоляет голод и подходит для перекусов какао и чай с молоком, к этому вкусно добавить бутерброд с сыром.

Раз уж мы выбрали путь здорового питания, то позволю себе дать еще несколько советов. Постарайтесь **совсем отказаться от холодных напитков** или не запивайте ими еду. Иначе вы быстро проголодаетесь. На этом построена маркетинговая стратегия фастфудов, где запивать гамбургеры, чаще всего, предлагается холодными газировками, а теплые чай и кофе стоят, как правило, дороже. Это заставляет потребителя чаще возвращаться за добавкой.

Поэтому все холодное должно быть съедено или отдельно, или до основного приема пищи. Если у вас на десерт мороженое, постарайтесь отложить его поглощение на

некоторое время, дав основным блюдам усвоиться. Запивать пищу старайтесь напитками хотя бы комнатной температуры или еще лучше – теплыми.

Проконтролируйте свой вес до и после освоения новых привычек, надеюсь, он вас приятно удивит. У меня результат был минус два размера одежды за 3-4 месяца. Приятного вам переобучения!

Автор - **Екатерина Канаева**
Источник