

LOŠE NAVIKE U ISHRANI I KAKO DA IH SE REŠIMO

Loše navike u ishrani ne znače uvek da imamo nedostatak volje da nešto promenimo, jednostavno ako neke navike ponavljamo iz dana u dan one postaju deo nas i teško je da nešto promenimo i istrajemo u tome. Treba da znamo šta nam je cilj i da malim koracima idemo do njega menjajući nešto u ishrani iz nedelje u nedelju. Ne možemo da očekujemo da ćemo za samo par dana da promenimo sve. Treba da prođe period od 4 do 6 nedelja da prihvatimo nove navike i da vidimo rezultate.

Velike porcije hrane

Kontrola porcije je veoma važna. Servirajte sebi hranu na jedan veliki plitki tanjir. Na polovinu tanjra stavite povrće, pripremite svežu salatu ili neko grilovano ili dinstano povrće, na jednoj četvrtina neka se nalazi porcija mesa ili neka druga belančevina (riba, jaja, mladi sir, pasulj, sočivo, orašasti plodovi). Preostala četvrtina tanjira je namenjena za hleb od celog zrna ili pirinač, krompir, integralna testenina. Izbegavajte kupovinu velikih pakovanja grickalica ili slatkiša. Ako se i odlučite da ih jedete, servirajte ih u male činije. Izbegavajte da ih jedete iz njihovih pakovanja.

Preskakanje doručka

Metabolizam počinje da usporava kada se preskaču obroci. U nedostatku jutarnjeg goriva (doručka) velike su šanse da ćemo se kasnije prejesti jer se presaknjem doručka gubi kontrola nad apetitom. Rešenje je jednostavno samo ako se odlučimo da nešto promenimo. Za doručak se biraju žitarice od celog zrna, kao što je hleb ili ovsene pahuljice. Može se pripremiti sendvič od raženog hleba, kuvanog jaja, malo zelene salate, svežeg krastavca ili rotkvice i uz to šolja jogurta. Za doručak se uz pahuljice može kombinovati i sveže sezonsko voće.

Hrana kao uteha

Sve više ljudi u toku dana, a najčešće uveče jede isključivo iz emotivnih razloga. Brojna istraživanja su dokazala da emocije, kako negativne tako i pozitivne mogu biti razlog da se jede mnogo više nego što nam je potrebno. Hrana ne bi smela da bude uteha jer se najčešće na ovaj način nagomilavaju suvišni kilogrami. Rešenje je da se nađe način na koji će se emocije i hrana razdvojiti. Treba prepoznati u sebi emocionalnu glad i pokušati sprečiti nepotreban unos hrane. Pokušajte u to vreme kada biste najčešće uzeli nepotreban obrok, da odete u šetnju. Pozovite prijatelja ili popričajte sa nekim o svojim problemima.

Brzo uzimanje hrane

Ako brzo unosimo hranu negde na ulici dok hodamo u žurbi, kod kuće jedemo u prolazu dok nešto drugo obavljamo, ili brzo gutamo hranu i nedovoljno žvaćemo svaki zalogaj, tada ne dozvoljavamo mozgu da isprati šta se dešava u stomaku. U mozgu će se javiti informacija da smo siti 15 do 20 minuta nakon što smo započeli obrok. Kada to vreme skratimo na 10 minuta ili manje, vrlo lako ćemo završiti obrok sa većim unosom hrane u odnosu na ono što nam je potrebno. Ako ponavljamo ove navike iz dana u dan onda ćemo sigurno imati problem sa viškom kilograma kao i osećajem težine i nadutosti u stomaku. Kako bi smo rešili ovu lošu naviku, moramo usporiti sebe u svakom obroku i zalogaju. Svaki zalogaj žvakati duže, spustiti viljušku između zalogaja, ali pre svega sesti za sto kada konzumiramo obroke.

Obroci ipsisred televizora ili kompjutera

Sve više ljudi jede dok gleda omiljeni TV program, čitajući novine, ili koristeći mobilni telefon. Posebno je zabrinjavajuće što mnoga deca neće da jedu dok im se ne pusti omiljeni crtani film ili im se hrana servira dok su za kompjuterom. O ovome treba voditi računa. Pažnja sa hrane i količine porcije se usmerila na neki od pomenutih primera što ima za posledicu da se unosi veća količina hrane jer se ne razmišlja o onome koliko se i šta jede. Pokušajte da ne jedete dok vam je pažnja na nečemu drugom i kontrolišite svoje porcije. Budite primer vašoj deci.

Hrana koja nas mami

Ako želimo da izbacimo iz svoje ishrane neke određene namirnice kao što su slatkiši, grickalice ili gazirani sokovi, onda takve namirnice ne bi smeli da imamo u manjim ili većim količinama kod kuće, jer dok nas mame, teško im je odoljeti. Stvaranjem nepotrebnih zaliha takvih vrsta namirnica namećemo sebi iskušenje. Da li možemo da im odolimo dok ih gledamo, sami ćemo proceniti.

Vuković Marijana

Savetovalište za ishranu