

Психология питания. Как договориться со своим организмом о правильном питании?



Наше тело - это то, что мы едим. Наши болезни - это последствия нашего питания. Наша красота - результат обменных процессов происходящих в организме благодаря еде. И так далее... Можно продолжить длинный список проблем, которые нам создает неправильное питание, а рядом записать все преимущества полезной пищи. Но все наши попытки похудеть за счет диет, или наладить здоровье благодаря применению силы воли в стиле "нельзя", терпят крах. Заставлять себя, подавлять в себе желания, упорствовать ценой мучений - это ли не самое вредное для организма?

И все-таки, здоровое питание было и остается основой для поддержания своего тела и духа в самой наилучшей форме. Как же заставить себя правильно питаться без напряжения и насилия? А, может, не надо заставлять, а попробовать договориться с собой?

"Полезно" в еде - не значит "невкусно" в питании. В питании не столько важно строгое соблюдение рациона, сколько преодоление психологических преград. Вроде бы, причем тут психология? Ну, хотя бы при том, что в нас часто работают стереотипы и убеждения: "полезно - значит, невкусно", "нельзя есть после шести, иначе потолстеешь", "ночью просыпается голод, и поможет только сила воли", "здоровое питание - это несытно, и всегда хочется кушать". Конечно, при наличии таких подсознательных убеждений организм будет сопротивляться насильственным диетам, и даже при удачном результате "мучений" после их завершения наше тело с удовольствием набирает вес опять.

Чтобы этого не происходило, займитесь для начала перевоспитанием своего "психологического потребителя пищи". Вкусным может быть всё, даже морская капуста, если ее умело приготовить. Для того, чтобы это осознать, не отказывайтесь от привычно-вкусной еды резко, а просто пробуйте другие, более полезные варианты, и давайте оценку их вкусовым качествам. Скоро Вы не заметите, как полюбите овощной супчик со специями по необычному рецепту. То же самое и с другими стереотипами. Вы очень хотите есть по ночам? И даже сегодня, когда были до глубокой ночи увлечены любимым делом? Оказывается, не всегда тянет на кухню после двенадцати... "Подсовывайте" постепенно альтернативные варианты развития событий своему подсознанию. И скоро Вы поймете, что Вы сами решаете, что вкусно, а что нет, и во сколько можно ужинать. Полюбить или разлюбить продукт питания? А можно ли легко отказаться от любимого лакомства? Можно, при условии, что Вы

его разлюбите. Но как разлюбить такой вкусенький торт или хрустящие чипсы? Для начала попробуйте найти альтернативу из какого-нибудь полезной вкусняшки. Например, Вы неожиданно можете открыть для себя ассорти из орехов с жидким медом, или творог с ягодным соусом. Аппетитно звучит, правда? А ведь эти лакомства невероятно вкусные и очень полезные. Куда полезнее, чем послевкусие химических ароматизаторов чипсов "со вкусом сыра". А как Вам нравится тяжелый маргариновый осадок после торта?

Прислушайтесь к состоянию своего организма после употребления любой еды. Приятно должно быть не только во время еды, но и после. Особенно после! Точно так же можно проследить реакцию желудка на свиной шашлык и нежное куриное мясо, на копченый окорок и запеченную рыбу. Выберете то состояние "после еды", которое Вам понравится. С собой нужно договариваться, а не бороться. Полюбить или разлюбить конкретный продукт решаете тоже Вы, точно так же, как и возможность позднего ужина. И не упорствуйте. Хочется торт - съешьте! Но с каждым разом Вам будет все больше и больше хотеться легкости и "приятности" в организме во время и после еды. На правильное питание надо "подсесть". Правильное питание - это не одноразовая "акция", это образ жизни. Страшно? Напрасно Вы так пугаетесь того, что свиные котлеты останутся в прошлом, и их заменит капуста с морковкой. Вспомните, Вам никто ничего не запрещает, особенно Вы сами. Просто в какой-то момент Вы разлюбили свинину, и Вам понравилась сочная морковка. Поэтому традиционно по привычке Вы ежедневно едите полезную, легкую и здоровую пищу, а в гостях с удовольствием можете съесть великолепный шашлык. На правильное питание нужно просто "подсесть", как на оливки или мидии. Непривычно на вкус? Да, но если распробовать, то эта пикантность кажется чем-то особенным и стильным. И если Вы раньше насильно заставляли себя есть овсянку на завтрак, то теперь это просто "стиль жизни". Правильный режим питания, как и рацион, - это тоже сила привычки. Вы же как-то втянулись в неправильный режим? Точно так же можно сделать традицией трехразовое питание с полноценным обедом. И пусть весь мир подождет, пока Вы договариваетесь со своим организмом питаться правильно, полноценно, и с пользой для Вас двоих!

Как победить постоянную тягу к еде? Как обмануть аппетит?

Большинство людей все время ведут изнурительную борьбу с лишним весом и при этом постоянно чувствуют себя голодными. Из-за этого им трудно переключиться на другие мысли, они все время находятся в плохом настроении и думают, как же сделать так, чтобы есть хотелось меньше. Ведь что толку оттого, что вы сбросили с помощью диет и изнурительных спортивных упражнений ненавистные килограммы, если спустя некоторое время у вас опять рука тянется к чему-нибудь сладкому, и вы не можете перебороть в себе желание съесть вкусную булочку или пачку чипсов. Врачи-диетологи предупреждают, постоянное желание есть является признаком начала болезни, с которой необходимо настойчиво бороться. Вот несколько советов тем, кто желает победить постоянную тягу к еде или обмануть аппетит, тем самым без особых усилий сбросить несколько килограммов и чувствовать себя здоровой:



1. Каждый день завтракайте. Можно приготовить кашу из овсяных хлопьев или залить стаканом нежирного горячего молока пшеничные отруби. Употребление в пищу зерновых надолго избавит вас от чувства голода, так как они долго перевариваются в желудке. Откажитесь от чашки кофе по утрам, кофе повышает аппетит. Вместо него пейте зеленый чай с лимоном. Четыре чашки зеленого чая в день способствуют похудению.



2. После еды прогуляйтесь пешком. Не сидите долго за столом, вставайте со стола с чувством легкого недоедания. Не надо после еды сразу ложиться на диван и включить телевизор, лучше походите по квартире или прогуляйтесь на улице, хотя бы в течение пяти минут. Небольшая прогулка после еды прибавляет чувство сытости.



3. Контролируйте прием пищи. Отучитесь есть перед телевизором, за компьютером или за чтением газет или книжек, так вы не можете контролировать прием пищи и незаметно для себя съедаете намного больше. Никогда не ешьте из сковородки, кастрюли, всегда перед едой подумайте над правильной сервировкой стола. Спрячьте большие тарелки, ешьте из маленькой посуды, так создается впечатление о том, что если даже маленькая порция, будто много еды. Не накладывайте себе по второму- третьему разу.



4. Устраивайте себе дополнительное питание. Почувствовав чувство голода, не налегайте на жирные супы, сладкие печенье и пирожные, лучше съешьте яблоко, стакан кефира или йогурта. Они затормаживают позывы к еде. На работе или на улице у вас всегда должны быть с собой яблоко, упаковка йогурта, морковь или листья капусты.



5. Покупайте только то, что необходимо. Никогда не покупайте про запас, покупайте только те продукты, которые необходимо для приготовления запланированных блюд. Если в корзину бросите пачку орешков и чипсов, чтобы были в доме на всякий случай, то дома уже вечером ваша рука потянется за ними. В магазине обходите стороной полки с конфетами, пирожными, копченостями и другими вкусными продуктами. Покупайте сладости только на праздники. За покупками в магазины идите сразу после завтрака или обеда. Когда вы сыты не будет соблазна купить много продуктов, чтобы забить холодильник до отказа.



6. Тщательно планируйте свой дневной рацион. Правильные пропорции питательных веществ дадут большее чувство насыщения: 3/4 тарелки должна занимать пища из зерновых, бобовых, овощей и фруктов и лишь 1/4 - нежирные белковые продукты. Фасоль, горох, соя улучшают пищеварение и быстро заполняют желудок. Полезен картофель отварной или запеченный в "мундире". Макароны лучше есть без

мяса и без грибов, полезнее добавить сыр или овощи. Не злоупотребляйте блюдами, в которых сочетаются большое количество сахара с жирами. Например, торты, пирожные, сдобные печенья. Суточное потребление овощей, кроме картофеля, не менее 300 гр. в день, употреблять их надо как в сыром, так и в вареном, тушеном виде. Кишечник любит продукты богатые растительной клетчаткой, которая усиливает перистальтику. Хлеб грубого помола, гречневая и перловая каша, все фрукты и овощи, чернослив, зелень стимулируют моторную функцию кишечника. На ужин, не позже чем за 2 часа до сна, съешьте кусок отварного нежирного мяса с овощами. Содержащиеся в мясе аминокислоты во время сна активизируют гормоны, которые способствуют сжиганию жира.

Продукты, снижающие аппетит



7. Ешьте продукты, которые понижают аппетит. Если очень хочется кушать, жуйте одну чайную ложечку обезжиренного сухого молока. Перед едой пейте настои инжира, сливы, мяты и петрушки, они уменьшают аппетит. Утолить чувство голода на 1/3 поможет стакан томатного сока или минеральной воды, выпитый за 30 минут до еды. Если не страдаете болезнями желудка можно проглатывать, не разжевывая один зубчик чеснока. Чеснок отлично обманывает аппетит. Можно принимать перед сном столовую ложку настоя чеснока. Употребление в пищу ананасов и грейпфрутов также способствуют снижению аппетита.

Важно не только, ЧТО мы едим, но и КАК мы это делаем.

О чем мы думаем, что мы чувствуем во время еды, во что мы верим, каков наш уровень стресса и расслабления, испытываем ли мы удовольствие от еды, насколько мы осознано едим — все эти составляющие оказывают мощное и научно обоснованное влияние на обмен веществ. Разум и тело существуют как единый континуум и глубоко влияют друг на друга. Например, во время стресса происходит интересная реакция - пищеварительная система выключается. А вот ощущение счастья – это лучшая помощь нашему пищеварению. Если вы едите и не обращаете на этот процесс особого внимания, мозг начнет искать способы получить удовольствие через увеличение количества еды, т.е. через переедания.

Можно утверждать, что понятие «**правильное питание**» широкое и многогранное, затрагивающее не только физическое насыщение, но психологическое удовольствие, которое, в конечном счете, влияет на целостное здоровье – здоровье тела и ума.