

Podjadanie między posiłkami jest problemem, z którym wielu z nas nie potrafi sobie poradzić. Zachowanie odpowiedniej kaloryczności i systematyczności poszczególnych posiłków w ciągu dnia jest szczególnie ważne dla osób będących w trakcie diety redukcyjnej. Kluczowy jest w tym miejscu dobrze zaplanowany i odpowiednio zbilansowany jadłospis, dostarczający wszystkich niezbędnych składników odżywczych, mających wpływ na efektywność diety. Podjadanie między posiłkami będzie skutkowało rozregulowaniem wcześniej określonego bilansu, a w konsekwencji brakiem efektów redukcyjnych.

Same przekąski, które w nieplanowany sposób mogą przeplatać nasze codzienne menu są bardzo różne i w różnym stopniu wpływają na nasz organizm. Mogą być bardziej lub mniej kaloryczne, takie które wpływają zarówno negatywnie jak i pozytywnie na nasze zdrowie. Niezależnie od rodzaju przekąsek i ich właściwości warto, aby nasz jadłospis był wcześniej zaplanowany i nie przewidywał „przypadków”.

Co w takim razie zrobić w momencie, gdy odczuwamy głód, lub mamy ochotę na „coś na ząb”? Jak radzić sobie z chęcią podjadania między posiłkami? Poniżej przedstawimy kilka metod, które każdy z nas może wprowadzić w życie w celu zapanowania nad porami posiłków.

1. Wprowadzić regularność diety. To znaczy – zaplanować pory wszystkich posiłków w ciągu dnia i dbać o to codziennie. Jest to istotna czynność, mająca na celu nauczyć nasz organizm systematyczności. W zdecydowanej większości przypadków chęć dojadania, czy sięganie po słodkie spowodowane są naszym przyzwyczajeniem, a nie potrzebą organizmu. W momencie wprowadzenia stałych pór spożywania posiłków, po pewnym czasie nasz organizm przyzwyczai się również do tego. Będziemy odczuwali głód tylko przed posiłkiem, a nie za każdym razem, gdy przypomnimy sobie o jedzeniu. Ponadto będzie to miało korzystny wpływ na metabolizm, dzięki sprawniejszej produkcji kwasów trawiennych i enzymów.
2. Pij wodę. Najlepiej jeśli będzie to zwykła mineralna woda, niegazowana. W ciągu dnia warto mieć przy sobie butelkę wody i pić ją małymi porcjami. Wypełniamy w ten sposób miejsce w żołądku, a dodatkowo wyrabiamy sobie dobry nawyk picia wody.
3. Jedz powoli. Zasada, którą zawsze próbowały wpoić nam nasze mamy i babcie. Jedzenie w pośpiechu powoduje zaburzenie i opóźnienie uczucia sytości. Zjadamy przez to większe porcje, lub niepotrzebnie dojadamy po posiłku.
4. Spożywaj produkty będące źródłem błonnika i węglowodanów złożonych. Przede wszystkim kasze, pełnoziarniste pieczywo i makarony. Nadają one uczucie sytości na dłużej, dzięki czemu z łatwością wytrzymujemy do kolejnego posiłku bez podjadania.
5. Unikaj cukru. Słodzone napoje i słodkie tylko wzmagają nasz apetyt. Ponadto węglowodany proste szybko są trawione i wchłaniane w układzie pokarmowym. Z tego też powodu, w stosunkowo krótkim czasie od ich spożycia ponownie robimy się głodni. Niestety węglowodany proste dodatkowo „rozleniwiają” nasz organizm, który szybko przyzwyczaja się do łatwo dostępnej energii.

6. Jedz śniadanie. Wiele osób ignoruje ten posiłek, co jest błędem. Po przerwie nocnej nasz organizm potrzebuje zastrzyku energii i składników odżywczych. Jeśli bagatelizujemy śniadanie, nasz organizm będzie domagał się czegoś w zamian. Podczas pracy kiedy jesteśmy już zabiegani będą to najczęściej niezdrowe przekąski.
7. Nie zapominaj też o kolacji. Jest to kolejny posiłek, do którego nie przykładamy odpowiedniej uwagi. Często sięgamy po coś prostego i łatwo dostępnego. Niektórzy też próbują zapanować nad apetytem i jedzą bardzo niskokaloryczne kolacje. Nie najadają się w ten sposób i dojadają w późniejszych godzinach. Wbrew pozorom kolacja nie powinna dostarczać bardzo mało kalorii, a ok 20-25% dziennego zapotrzebowania kalorycznego. Powinniśmy raczej zwrócić tu uwagę na jakość posiłku. Warto zrezygnować z potraw ciężkostrawnych, czy smażonych.

Wprowadzając powyższe zasady do naszego rytmu dnia, będzie nam zdecydowanie łatwiej zapanować nad apetytem i dbać o regularność diety. Zaowocuje to znacznie lepszymi efektami i poprawą samopoczucia. Początkowo możemy mieć trudności z wprowadzeniem nowych wytycznych. Wiąże się ta właśnie z naszymi nawykami, do których przyzwyczailiśmy organizm. Z czasem jednak będzie to dla nas coraz łatwiejsze i nawet nie zdamy sobie sprawy, kiedy zdrowe nawyki żywieniowe staną się dla nas rutyną.

Autor Marcin Banachowski
Gastro Serwis