

Étkezést befolyásoló tényezők

Enni nem csak jó, hanem szükséges is. Hiszen az elfogyasztott ennivalóból esetleg innivalóból nyerjük azt a tápanyag mennyiséget, ami a szervezetünk működéséhez szükséges.

Viszont a tápanyag igényen túl, számos tényező befolyásolja azt, hogy mikor és mennyit eszünk. És általában ilyen esetekben sikerül kicsit (vagy nem kicsit) több energiát is elfogyasztanunk, mint amennyire szükség lenne.

Hiszen eszünk lelki állapotunk szerint: stressz-, bánat-, unalom- de akár jutalomevés stb. formájában. Van, amikor az íz érzésünk befolyásolja az evésünket, ki édesre, ki sósra vagy savanyúra vágyik. Erről jó tudni, hogy ha nem tudjuk megfogalmazni konkrétan, hogy mire vágyunk, akkor inkább ne is próbálkozzunk evéssel. Mivel végig ehetjük az összes ízt, úgyis kiderülhet, hogy mégsem erre az ennivalóra vágytunk...

Eszünk a „gyomrunkkal” is, addig míg telítetté nem válik, hiszen a jóllakottságérzése nem kalóriától vagy szénhidrátmennyiségtől függ, hanem a gyomor telítettségétől. Ilyenkor nem mindegy, hogy kis adag nagy kalória mennyiséggel kerül elénk, vagy nagy terjedelmű, de kis kalóriatartalmú ételt eszünk. Számít az is, hogy gyorsan vagy lassan eszünk. A jóllakottságérzet akkor alakul ki, ha lassabban, minden falatot jól megrágva fogyasztjuk el az ennivalót. Ha öt perc alatt bekapjuk, sokszor szembesülünk a problémával, hogy olyan mintha nem is ettünk volna. Csak az ízt érezzük a szánkban – és ha ízlett, amit ettünk, sokszor eszünk még –, a jóllakottság, teltségérzet csak később, kb. 20 perc múlva alakul ki. Ha pedig még ettünk, jelentkezhet a túltelítettség érzése is, mintha fel lenne fújódva a gyomrunk.

Eszünk a szemünkkel is. Ebben az esetben nem mindegy, hogy egy zsemle egy szendvicsnek elkészítve átválkodik tányérunkon, vagy 4-5 szeletre felvágva beborítja azt. „Rejtett tálalás”-nak nevezik, hogy a kisebb adag köret nagyobbnak látszik a kis tányéron. De a nagy tányéron is találhatunk úgy, hogy a köretet szétterítjük, nem pedig kis helyre halmozzuk. Tele van a tányér akkor is, ha a tányér egynegyedén van a hús, egynegyedén a keményítő tartalmú köret (rizs, burgonya, tészta) és a tányér másik fele salátát vagy párolt zöldséget tartalmaz.

Ha sikerül szembesülnünk vele, hogy melyek azok a tényezők, melyek evésünket befolyásolják, tudatosan odafigyelve (pl. nem eszünk újra étkezés után fél órán belül, utána is csak néhány falatot, ha tényleg éhesnek érezzük magunkat) máris ellentámadásba lendülhetünk a túlzott energia bevitellel szemben.