



Tényleg csak az akaraterőn múlik a fogyás? ... avagy miért van az,
hogy néha semmi sem elég?

...folytatás...

Előző cikkemben olvashattál róla, mi minden játszik szerepet az akaraterőn kívül, ami befolyással van a háttérben az éhség-jóllakottság szabályozásban. Hiszem, ha komplex képet kapsz szervezeted működéséről, közelebb kerülsz ahhoz, hogy a mindennapokban könnyebben meg tudd ítélni mire van szükséged és átlásd miért egyszerűbb és hosszútávon miért fenntarthatóbb egy jól beállított étrend követése és ezzel a kívánt alak elérése és megtartása is.

Jelen írásomban még szeretnék megosztani veled pár érdekes háttérinfot, hogy aztán azt is megnézhessük mik azok a kulcspontok, amik betartásával jelentős változást érhetsz el.



A fogyasztott élelmiszerek köre és a gyakran választott ízfélések - már biztosan sokat hallottad tőlem is - nagy hatással vannak az ízpreferencia alakulására.

Ugyanakkor bizonyos típusú ételek nem csak arra vannak hatással, milyen gyakran kívánjuk meg az adott ízvilágot; de az előző cikkemben említett leptin szabályozásra, ennek következtében pedig arra is hatással lesznek, hogy mikor tudunk megálljt parancsolni az étkezésben.

A túlságosan ízletes, „jutalom”-ként funkcionáló, erősen feldolgozott élelmiszerekkel, más néven „junk food”-okkal teli étrend ugyanis túlfogyasztáshoz vezet.

Az esetenként bennük lévő adalékok miatt különleges ízük vagy állaguk, egy szóval: magas élvezeti értékük fogyasztásra készítenek, miközben átlag kevés használatos tápanyagot tartalmaznak és/vagy mindemellett sok, felhasználásra nem kerülő energiatartalommal bírnak. Biztosan érezted már pl.: mikor egy kis chips-re vágytál, hogy bizony a zacskó tartalma észrevétlenül meg tud csapanni és pikk-pakk keresve sem találod hova lett a benne levő tartalom. Ezzel hozzájárulsz az energiatartalom szempontjából (akár jelentősebb) túlfogyasztáshoz, miközben a végére még csak elégedettség sem tölt el azzal, hogy lett volna egy kielégítő étkezésed.



Melyek azok a túl ízletes, fokozott élvezeti értékkel rendelkező ételek?

Tulajdonképpen bármi, amit úgy érzékelisz, hogy nem tudod abbahagyni az evését, mert számodra túl jó az íze és „eteti magát” vagy amit még akkor is elfogyasztasz, ha már csak a „szemed kívánja”.

Az ilyen ételekből értelemszerűen többet eszünk a szükségesnél, ami pedig a nem kívánt elhízás kockázatát növeli.

Némely étel fogyasztása jutalmazás érzettel párosul. Ezek kialakulnak általános szociális értékek kapcsán vagy neveltetési okokból is. Ami érdekesség, hogy nem is feltétlen jó ízűek elsősre az ebbe a kategóriába sorolható ételek.

Nem csak az extra magas élvezeti értékkel rendelkező ételek, azaz pl.: sütemények, csokik vagy chipsek tartozhatnak ide, hanem azok az első körben akár nem is feltétlen ízletes italok vagy ételek, amiknek fogyasztása általánosan a köztudatban magunk vagy más jutalmazásaként kerülnek előtérbe. Ilyen lehet például a kávé vagy sör, esetleg egyéb alkoholos ital. Ritka, hogy valakinek elsőre ízlenek, de mégis egyfajta jutalomként gondolhatunk fogyasztásukra.

Benned is jogosan merül fel a kérdés, hogy „miért van ez”?!

Mert a hatása tetszetős, így megtanuljuk, hogy az íze sem rossz.

Ezek után pedig hamarabb bekapcsolhat az önjutalmazás ezen formája, így a későbbiekben akár még ésszerűtlen körülmények közt is helyet szánunk nekik.

Ilyen tipikus esetek a nagy családos ünnepi étkezések, mikor már érzed, hogy jóllaktál, de még megnyitod a „külön gyomrod” a desszertnek, vagy amikor szomjas vagy, de egy meleg napon inkább egy hideg sör mellett teszed le a voksot, pedig az alkohol mint tudjuk dehidratál, nem szomjoltásra való.



Természetesen nem kell mindenről lemondani, viszont a tudatos választást és az időbeni csúsztatást érdemes gyakorolni. Mindemellett az extra élvezeti értékkel rendelkező és erős jutalmazásérzetet kiváltó, magasan feldolgozott késztermékeket érdemes a lehető legritkábban fogyasztani.

Sőt, a lehető legtöbbször kivenni az étrendből és egészségesebb alternatívákkal helyettesíteni.

Ennek alapján magad is elkészítheted ezeket, de a boltok polcain is találhatsz jobbnál-jobb megoldásokat, melyeknek összetételi listája maximum pár olyan tételből áll, amit külön-külön is megennél. 😊



Ez a változtatás, ahogyan már említettem, azért szükséges, mert átmenetileg a fogyasztása közben lehet valami élvezetes, de a szervezeted ennek ellenére nem, vagy csak kis mértékben képes számára építő, értékes dolgokat=tápanyagot hasznosítani.



A tested a vitaminokkal, ásványi anyagokkal, fitonutriensekkel, esszenciális zsírsavakkal és rosttartalommal is rendelkező táplálékot preferálja. Miután előtérbe helyezed a természetes ízeket az intenzívek helyett, egy idő után már az ízlelőbimbóid is ezeket teszik az első helyre.

A szóban forgó, intenzív ízű, adalékokkal tűzdelt, sóvárgást okozó „ételek” közös jellemzője általában, hogy kevésbé táplálóak, ugyanakkor sok esetben több energiát adnak vagy hajlamossá tesznek arra, hogy velük többlet energiát biztosíts a nap folyamán, mint amennyire szükséged van a nap folyamán.

Abban az esetben, ha hosszútávon túllépjük fogyasztásunkkal az energiaszükségletünk, plusz kilókkal lehetünk gazdagabbak.

Továbbá úgy tűnik, hogy ezeknek az energiadús élelmiszereknek a jelentős mennyiségű, gyakori fogyasztása negatív befolyással van bélflóránk összetételére is.

Ebből a szögből ránézve eddigi étkezési szokásaidra talán már mélyebb értelmet nyer, hogy miért fontos megválogatni mi kerüljön a tányérodra; és a boltban hagyott chips sem tűnik majd akkora lemondásnak. Esetleg megnézed, hogy van-e kevesebb/számodra kíváncsi összetételi listával rendelkező alternatívája. 😊

Forrás, felhasznált irodalom:

1. <https://www.precisionnutrition.com/eating-too-much-blame-your-brain>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6717768/>
3. <https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/ajpgi.00448.2003>
4. <https://pubs.rsc.org/en/content/articlelanding/2015/fo/c4fo00803k/unauth>
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4119845/>
6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6354688/>
7. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0026049514002418>
8. [https://doi.org/10.1016/S0083-6729\(10\)82007-2](https://doi.org/10.1016/S0083-6729(10)82007-2)
9. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0083672910820072>

Képek forrása: www.canva.com