



## Éhség vagy unalom?

Az unalom evés sokak által ismert és átélt fogalom. Az érzelmi evés egy olyan változata, mikor akkor is fogyasztás történik, ha azt tulajdonképpen a szervezet nem is kívánja.

Ez a magatartás pedig hozzájárulhat a testsúly felesleges gyarapodásához is.

Ebben a cikkben arról lesz szó, hogyan lehet megmondani, hogy valójában éhes vagy-e vagy csak az unalmad próbálnád elűzni.

Megismertetlek az éhséget kiváltó tényezőkkel és a levelem végére már fel is leszel vértézve pár pro tippel, az unalomfogyasztás és az érzelmi evés megakadályozásához.



## Először is fontos meghatározni, mi is az az éhség?



Az éhség tulajdonképpen a hormonok, különböző biokémiai folyamatok és a fizikai reakciók összetett kölcsönhatásából adódó evési inger. Általánosságban elmondható, hogy az **éhségnek két típusa** van: **fizikai és pszichológiai** (1).

A fizikai éhség meghatározható a szervezet arra való törekvésével, hogy táplálkozzon a túlélés érdekében, míg a pszichológiai éhség inkább vágyakozáson vagy külső jeleken alapszik.

*A fizikai éhség jelenti az igazi éhséget, amikor a testednek táplálékra van szüksége, hogy biztosíthassa számodra az igénybevételedek megfelelő energia szintet.*

Ilyen esetben a gyomrod üres is lehet és meg is kordulhat. Ha nem eszel, gyengének, fókuszálatlannak vagy fáradtnak érezheted magad.

*A pszichológiai éhség pedig akkor jelentkezik, mikor ennél valamit, de nem érzed fizikai jeleit annak, hogy a testednek táplálékra lenne szüksége.*

Ez a jelenség annak ellenére is előjöhethet, hogy nincs az étrendben deficit, de mégis vágyakozol egy bizonyos étel vagy íz iránt, akár egy múltbéli szokás miatt.

Szembeállítva ezt a két típust látható, hogy a fizikai éhséget akár bármilyen étel kielégítheti, szemben az érzelmivel, ahol ezt egy bizonyos étel vagy ételtípus tudja csak megtenni.

## A pszichológiai éhség kiváltó okai:

Mint már említésre került, az unalomfogyasztás nem csak az unalom következménye lehet, hanem számos más különféle kiváltó tényező is szerepet játszhat benne. Ilyen például a stressz, a rossz alvás, az egészségtelen, de intenzív ízű ételekhez való könnyű hozzáférés és a kirakati termékek látványa, illata is.

*Pontról pontra haladva, néhány gyakori kiváltó tényező:*

### Unalom

Az unalom az egyik leggyakoribb pszichológiai éhség kiváltó inger.

Valójában az unalomevés még gyakoribb lehet, mint az egyéb érzelmi evés, például a stresszevés. Ezen kívül azok az emberek, akik hajlamosak az unalomra, nagyobb valószínűséggel esznek túl.



### Stressz

A krónikus, hosszan fennálló stressz eredményeképpen megváltozhat az éhséget szabályozó hormonok termelődése, ezáltal többletfogyasztásra buzdítva. (2)

### Szociális forma

Amikor a körülötted lévő emberek esznek vagy isznak, akkor valószínűbb, hogy Te is követed Őket akkor is, ha nem is vagy éhes. Pl.: állófogadás, eseményeken előkerülő snackek, sütek.

### Reklám

Biztos veled is megesett már, hogy egy reklám, különösképp, amihez vizuális szemléltetés is társul, sóvárgást váltott ki az adott cikk iránt. Ez ugyanis a pszichológiai éhség szintén erőteljes kiváltó tényezője lehet.



### Elegendő alvás hiánya

Az alvás mennyisége és minősége is ugyancsak befolyással van az étvágyra.

Egyes tanulmányok szerint azok a felnőttek, akik nem alszanak eleget, a nap folyamán képesek a kelleténél több kalóriát enni, többet nassolnak és ezáltal nagyobb valószínűséggel el is híznak. (3)

## Hogyan lehet megállapítani, hogy valóban éhes vagyok?

Először is **érdeemes átgondolni**, mit is érzünk valójában, ami néhány egyszerű kérdéssel hamar tisztázható.

Például:

- *Unatkozom, szorongok vagy szomorú vagyok?*
- *Mikor ettem vagy ittam utoljára?*
- *Fennállnak az igazi éhség jelei? (fáradtság, enerváltság, korgó gyomor)*

Ha sikerült számba venni a kérdéseket, itt lehet az idő, hogy **igyál egy pohár vizet!**

Sokszor előfordul ugyanis, hogy a dehidratáltság éhségnek értelmezett tüneteket okoz.

Emiatt célszerű dilemmás esetekben egy pohár vízzel indítani és ha fél órával ezután is fennáll az éhség, nincs más hátra, mint enni.

Ahhoz tehát, hogy el tudd kerülni a felesleges étkezéseket, meg kell érteni és **célszerű tudatosítani, hogy mik azok a kiváltó ingerek, amik ezt okozzák.**

Az emberek általában nem olyan egészséges ételekre vágynak, mint a friss gyümölcsök vagy zöldségek, hanem inkább a cukros, magas kalóriatartalmú vagy feldolgozott élelmiszerekre.

A **könnyen túlfogyasztható ételek** (például chips, fagylalt és cukorka) **helyett** érdemes tehát **egészségesebb** (hozzáadott cukortól mentes, rövid összetételi listával rendelkező) **alternatívákat** beépíteni az étrendbe vagy akár házilag elkészíteni ezeket és betárazni belőle otthonra vagy az irodába, hogy azokhoz is könnyű lehessen a hozzáférés ezek után.

## Gyakorold a tudatos étkezést!

Nem csak az alapanyagok megválasztásában, de az étkezés rituáléjában is. Érdemes ugyanis meghagyni az időt rá és az ízeket és textúrákat kiélvezve elfogyasztani a menüt. Ilyenkor ugyanis az alaposabb rágás miatt hatékonyabban beindulnak az emésztési folyamatok és a jóllakottság is időben fog tudatosulni benned.

## Tervezd meg előre a napod!

Ennek a rutinnak a beépítésével nem csak produktívabb, és az átláthatóság miatt elégedettebb lehetsz a mindennapokban, de megakadályozza az unalom- vagy a rendszertelen fogyasztást is.

Adj meg meghatározott időpontokat az étkezésekhez és harapnivalókhoz, hiszen fizikai szükségleteidről való gondoskodás a produktivitásod és teljességed alapja, nem elhanyagolható tényező!



Forrás:

1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29366626/>
2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31145919/>
3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23479616/>
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2849909/>
5. <https://www.healthline.com/nutrition/am-i-hungry>

Képek forrása: [www.canva.com](https://www.canva.com)