Автор: admin
21.10.2011 13:15 -

Перекусы. На благо или во вред себе?

Не так давно моя коллега жаловалась нам на работе: «Вы только представьте, что вчера вытворил мой ребенок?» В наших головах сразу же поспешили родиться всякие невообразимые мысли: получил двойку, подрался с мальчишками, прогулял секцию, да мало ли что случается… «Так вот он закрылся в спальне и съел целую пачку чипсов. А перед этим сделал громче телевизор, чтобы этого самого хруста и шороха не было слышно», – возмущалась мамаша.

«Подумаешь, чипсы, что здесь такого?» – возразил кто-то из сотрудников. «Да как же? Мы с мужем категорически против подобных лакомств. Это же вредно. Это же химия. Это нельзя употреблять в пищу!» – продолжала нас убеждать расстроенная коллега. А прошло каких-то пару часов, и она же промолвила: «Эх, пора перекусить, что-то совсем ничего в голову не лезет. Наверное, съем я шоколадку, порадую себя, любимую!»

Чипсы, шоколадки, сухарики, орешки, глазированные сырки, леденцы… Что только ежедневно мы не отправляем в рот, дабы устранить чувство голода или зачастую просто скрасить грусть, тоску, одиночество, подсластить плохое настроение, отвлечься от тревожных мыслей или даже переключить внимание от пасмурной погоды за окном, которая так и тянет в сон. Хватаем на лету, не замечаем, как получаем очередную порцию лишних калорий, не задумываемся о том, что нарушаем обмен веществ, да и вообще наносим больше вреда, чем пользы своему организму.

Подобные перекусы вошли в привычку у многих из нас, в суете рабочих будней они превратились в своеобразный ритуал, который позволяет, пусть и на пару минут, но получить некое маленькое удовольствие, отвлечься от офисных забот.

Между тем, специалисты с тревогой признают, что данное явление уже стало своеобразной частью современной культуры питания. Имя ему – **снэкинг** (от англ. перекусывание на скорую руку). Все бы ничего, если бы перекусывал современный офисный работник фруктами, овощами, кефиром или творожком, иными словами – полезными продуктами. Действительно проголодались, пришло время завтрака, обеда или полдника, и мы тут же спешим на помощь нашему организму, понимая, что, когда, с чем и в каких количествах будем употреблять в пищу. Это правильный ход событий.

Взгрустнулось или, может быть, рука сама невольно потянулась за пакетиком чипсов – это уже совсем другая история, которая свидетельствует лишь о том, что мы в очередной раз проявляем слабость, обманываем себя и пытаемся просто удовлетворить свое внезапное желание полакомиться чем-нибудь вкусным, зачастую очень калорийным, а иногда даже вредным.

Как же быть тем, кто замечает за собой подобные промахи и самое главное – готов и желает с ними бороться? Попробуйте действовать следующим образом…

1. Не пытайтесь однажды и навсегда избавиться от всякого рода перекусов. Иногда ведь они нужны. Грамотно подобранные снэки могут стать хорошим помощником в борьбе с голодом, дополнительным источником витаминов и полезных веществ и даже первой тропинкой к снижению лишнего веса и созданию новой системы питания.

2. Следите за тем, чем вы собрались побаловать себя. Превратите глупые перекусы в полезные. Пусть под рукой всегда будет стаканчик йогурта, баночка творожка, горсточка сухофруктов, банан, яблоко или пара хлебцев. Выбирайте самые разнообразные продукты, проявите фантазию, подумайте, чего на самом деле не хватает вашему уставшему организму.

3. Остановитесь перед тем, как съесть очередную шоколадную конфету. Попробуйте на мгновение отвлечься и задать себе вопрос: действительно ли мне так необходимо прямо сейчас съесть эту сдобную булочку или опустошить пакетик сухариков? Это самое время размышлений, пусть даже и каких-то несколько секунд, может стать настоящей палочкой-выручалочкой.

4. Следите за временем, которое прошло между приемами пищи. Не спешите винить свой прожорливый желудок. Зачастую это только нам так кажется, что пора перекусить, а на самом деле чувство голода иногда бывает ложным.

5. Старайтесь, если не в будни, то хотя бы в выходные собираться за столом вместе с родными и близкими. Попробуйте за обедом или ужином не спешить, получить удовольствие от самого процесса, заметить максимум оттенков каждого из блюд, насладиться приятным общением за чашкой ароматного чая с окружающими, а не только

очередным куском отправленного в рот торта. Кто знает, может быть, тогда вы сможете переоценить роль полноценных завтраков, обедов и ужинов и сократить количество ненужных перекусов.

Любите себя, цените каждое мгновение жизни и пусть у вас будет как можно больше свободных минут для чего-то приятного, полезного и желанного…

Автор - **Виктория Бобылева**
Источник