Автор: admin
20.07.2014 20:53 -

Как правильно есть, чтобы похудеть? Прописные истины, которые мы не соблюдаем.

Люди, желающие похудеть (и я в том числе) обычно задают вопросы ЧТО и СКОЛЬКО по отношению к еде:

Что бы такое съесть, чтобы похудеть?
Сколько можно съесть, чтобы похудеть?

Очень логичные вопросы, на мой взгляд профессионального «похудельщика». А вопрос КАК очень часто остается за кадром.

1. Есть не спеша.
Если перерыв на обед – 1 час, что мы успеваем сделать за это время? Доделать работу, пробежаться по магазинам, пообедать, пообщаться с друзьями и еще великое множество всяких дел. И сколько, собственно, времени уходит на «пообедать» из этого часа?

Да и за ужином, когда уже никто никуда не спешит, мы успеваем уложиться в рекламную паузу. Про завтрак лучше не вспоминать. Неторопливый завтрак перед работой или учебой – это из области фантастики, братья Стругацкие отдыхают.

Когда я вижу людей, наперегонки поедающих свою порцию еды, то начинаю верить в генетическую память, передающуюся из поколения в поколение. Вот сидят в доисторической пещере первобытные люди, едят мамонта. Мамонт большой, но на всех не хватит. Кто не успел – тот опоздал.

Вот семейный или артельный стол в старой русской (и не только в русской) деревне: общий горшок с кашей или щами, своих тарелок нет, уплетают за обе щеки, ведь при физической работе аппетит плохим не бывает. В большой семье варежку не разевают.

Чем еще, как не генетической памятью, можно объяснить поведение современного человека, который умудряется проглотить первое, второе и третье минут за 15-20 ? Никто ведь не заберет, не отнимет, желающие поесть с вашей тарелки в кафе или столовой тоже вряд ли найдутся.

Сигналы о насыщении наш мозг получает не одновременно с проглатыванием пищи, а постепенно, с заполнением пищевода и желудка едой, насыщением крови питательными веществами. Раньше, чем через 20 минут после начала еды, первых сигналов о сытости вы не дождетесь, даже если за эти 20 минут проглотите 2 порции. О том, что пища успеет «прожеваться» при такой скорости и говорить не приходится. Но вы ведь не думаете, что в пищеводе и желудке тоже есть зубы? Тогда почему бы и не воспользоваться теми самыми зубами, которые для этого предназначены?

Считается, что йоги прожевывают пищу не меньше 40-60 раз. Конечно, для современного человека это слишком скучное занятие. Чтобы съесть несколько порций, прожевывая каждый кусок по 40 раз, надо иметь челюсти бульдога, терпение мула и аппетит слона (помните про шоколад, пудов этак 5 или 6 ?)

2. Не есть, когда не хочется.

Слишком часто люди кушают по инерции, по привычке: утром встал – поел, обеденный перерыв, все перекусывают – и вы за компанию, запахло вкусным – захотелось есть, пришел с работы – поужинал. Аппетит приходит во время еды. Вопрос «а хочу ли я есть» обычно не задается. Все кушают – и мне тоже надо. И не важно, что не хочется и не можется. На улице жара, аппетита нет – но мы садимся за стол, ведь все так делают. А если сели – надо кушать. Оставить недоеденное на тарелке – некрасиво, оставить несъеденным кусок хлеба – это как неуважение к людям, которые этот хлеб выращивали и пекли.

3. Есть, чтобы есть.

Зачем женщина (и не только женщина) съедает пятую шоколадку – чтобы насытиться или чтоб поднять настроение? А человек, который уставший и разозленный приходит с работы, действительно очень голоден или снимает стресс (особенно, если еще и со стопочкой водочки)? Ведь состояние усталости обычно не способствует аппетиту.

Муж приходит с работы – жена кормит его и кушает с ним за компанию. Мамочка кормит ребенка – и тоже что-то жует, хотя вроде и не хочется. Коллега-сластена купил

конфеты, но одному как-то не удобно их кушать, делится с другими сотрудниками. Им, может, и не хочется сладкого, но отказываться как-то не принято, одну конфетку надо взять. Выходной день, погода плохая, лежим, охраняем диван и телевизор… И перекусываем. Пришли в гости, хозяйка старалась, наготовила вкусностей, нельзя обижать женщину, полдня простоявшую у плиты.

На вопрос *«почему я ем»* есть только один правильный ответ: *потому что я голоден*. За компанию, из вежливости, так принято, про запас, чтоб не обидеть человека – это неправильные ответы, особенно если вы все еще мечтаете похудеть.

Желаю вам здоровья, здравомыслия и стройности. Эти понятия должны быть взаимосвязаны между собой.

Автор - **Надежда Руби**
Источник