

Колонцов С.Е.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
E-mail:Oid@Mivlgu.ru*

Как правильно питаться, секреты нашего организма

Культура питания во многом определяет состояние человека как физическое, так и ментальное. Именно еда становится источником необходимых организму витаминов и минералов, именно в пище заключается наша энергия, развитие и внешность, поэтому каждый человек обязан знать «пищевые» секреты своего организма.

I. Эмоциональный и физический голод.

Вероятно, каждый человек в своей жизни слышал выражение «физический голод», знает и представляет, что это такое, т.к. сталкивается с ним ежедневно. С эмоциональным голодом сложнее. Хотя мы также сталкиваемся с ним каждый день, однако не осознаём и не отличаем его от физического.

Давайте разберёмся «Кто есть кто?».

Физический голод – это обычный физиологический процесс:

- мы не контролируем его;
- он развивается постепенно;
- он приходит с болью в животе;
- приходит к нам через несколько часов после еды.

Эмоциональный голод – возникает на эмоциональном уровне:

- еда вызывает чувство вины;
- он появляется внезапно;
- он не пропадает при насыщении;
- мы пытаемся утолить его «утешительной едой».

Важно понимать, что больше для нас опасен эмоциональный голод, который заставляет нас, есть всё без остановки до состояния тяжести только лишь для того, чтобы «почувствовать вкус на языке». Но не стоит бояться своих мыслей. Для того чтобы преодолеть такой голод, нужно знать и соблюдать два простых шага.

1. Выжди время!

Остановись и протяни 5, 10 или даже 30 минут прежде, чем поесть. Если ты все еще чувствуешь голод, то тебе действительно понадобится перекус. Веди дневник питания и отслеживай, когда и что ты ешь и пьёшь.

2. Отвлекись!

Выйди на прогулку, позвони маме, займись уборкой или почитай книгу. Отвлекись от мыслей о еде.

II. Переедания.

Есть переедания безвредные, а есть такие, от которых нужно избавляться. Сейчас разберёмся:

- безвредное переедание – это нечастые моменты в нашем питании, когда мы можем себе позволить съесть что-то «вредное»;

- вредное (или компульсивное) переедание – это период неконтролируемого переедания пищи, который, как правило, обусловлен эмоциональным голодом.

Откуда появляются переедания?

- От скуки.

Тебе нечего было делать, и ты пошел взять что –нибудь пожевать, а потом захотелось ещё и ещё.

- Заедаешь стресс.

Выход - понять, что еда не избавит тебя от стресса, а сделает твоему организму только хуже. Контролируй свои эмоции. Если возможно преодолеть стрессовое состояние, применяя

несколько видов поведенческих шаблонов, тогда почему бы нам не остановить свой выбор не на переедании, а на более конструктивных действиях, - позвонить другу, выйти на пробежку или сходить на свидание.

- Ограничения.

Всю жизнь в твоём рационе были «вредные» продукты, и тут ты резко решил их убрать.

Ограничения = срывы и переедания.

Самые простые шаги для преодоления привычки переедания:

- не урезай свою калорийность;
- не сиди на диетах;
- не устраивай разгрузочные дни;
- соблюдай водный баланс;
- следи за режимом сна;
- отвлекись от мыслей о еде;
- различай эмоциональный и физический голод;
- не отвлекайся на посторонние вещи во время приёма пищи, «Когда я ем, я глух и нем»;
- ешь медленно и размерено, осознавай вкус, и факт принятия пищи;
- прислушивайся к своему организму.