

# Як не переїдати під час карантину

## Зверніть увагу на вміст цукру, жиру і солі в раціоні

Люди по-різному реагують на стрес. Деякі під впливом переживань, змін повсякденності, ізоляції починають більше їсти, хоча раніше вони такого не робили. Таким способом вони хочуть впоратися зі ситуацією, що склалася, заспокоїти свої емоції, відволіктися, побороти стрес.

Але безконтрольне харчування заважає здоровому сну, послаблює імунітет і здатність організму чинити опір інфекціям та вірусам. Нагадаю, що високий рівень кортизолу — гормону стресу, виснажує захисні сили організму, а високий рівень глюкози в крові викликає втому і сонливість. В наш час, коли виникли особливі обставини і ми змушені сидіти вдома, **потрібно не панікувати і уважно стежити за своїм раціоном харчування.**

На що важливо звернути увагу, щоб не переїдати під час карантину?

### Перше — на ваші звички в прийомі їжі.

Це може бути звичка перекушувати, коли немає почуття голоду. Вона шкодить фігурі так само, як і звичка їсти перед телевізором, за комп'ютером або під час телефонної розмови.

Будь-які сторонні заняття під час їжі можуть призвести до переїдання. Коли людина відволікається і не зосереджена на процесі прийому їжі, повноцінне почуття ситості не настає — організм просто «не запам'ятовує», що він вже отримав достатньо їжі.

*Будь-які сторонні заняття під час їжі можуть призвести до переїдання*

Раджу їсти за столом, краще за сервірованим. Таким чином ви зможете сконцентруватися власне на прийомі їжі, насолодитися смаком, їсти повільніше, а значить, вчасно отримати сигнал про насичення і не з'їсти зайвого. Коли ви сидите біля телевізора і машинально кидаєте в рот горішки, сухарики, чіпси або іншу калорійну їжу, такий контроль неможливий.

### Друге — необхідно організувати режим харчування.

Коронавірус «змінив» ваш розпорядок дня, у багатьох стало більше вільного часу. Тому прийом їжі приблизно в один і той же час, з інтервалом в три — п'ять годин, буде краще регулювати рівень глюкози і інсуліну в крові, а також гормонів голоду. З'їдайте достатню кількість їжі за кожний прийом, щоб почуття ситості відчувалося не менше трьох годин. Це допоможе запобігти непотрібним емоційним спробам перекусити і набрати зайву вагу.

### **Третє — між прийомами їжі необхідно пити воду або напої без цукру.**

Не пийте солодких газованих напоїв, кави, чаю або соків між їжею. Це підвищує рівень інсуліну в крові і сприяє відкладенню жиру. Якщо незабаром після їжі ви відчуваєте голод, не поспішайте знову їсти, випийте спочатку води.

### **Четверте — зверніть увагу на вміст цукру, жиру і солі в раціоні.**

Їх надмірне вживання впливає на нашу вагу більше, чим інші компоненти їжі. Страви, приготовані з великою кількістю цукру, жиру і солі, впливають на смак, стимулюють апетит. Саме ця стимуляція апетиту або передчуття задоволення від їжі, а не фактичний голод, змушує нас класти їжу в рот, з'їдати ще більше та не зважати на те, що вже забезпечили собі достатню кількість калорій і нутрієнтів.

### **П'яте — заведіть щоденник харчування.**

Зрозуміти, що не так з вашим раціоном, допоможе харчовий щоденник. Тільки записувати треба все. В процесі його заповнення ви дізнаєтеся, що ж відбувається насправді — скільки в раціоні фруктів, кави, солодоців, хліба, солі, цукру.

Харчовий щоденник наочно покаже, в чому корінь проблем, який ваш режим харчування, скільки разів ви їсте повноцінно, а скільки разів перекушуєте... Можливо, ви їсте надто мало овочів, ллете в салати більше, ніж треба, олії, а ваші порції дуже великі. Раджу вести щоденник харчування хоча б тиждень. Це не модне віяння і не трата часу, а необхідність, яка допоможе налагодити раціон.

І не забувайте про фізичну активність!

Ваше харчування має бути і корисним, і приносити задоволення. Слідкуйте за тим, що ви їсте, робіть висновки, змінюйтесь на краще і бережіть себе. Сподіваюся, що ви не їсте, коли читаете цей текст?