

## Miks me sööme liiga palju?

Enamusele meist meeldib mõelda, et me kontrollime seda, kui palju me sööme. Me usaldamet oma keha, kes ütleb meile, millal kõht on täis ja peale sööki on meil õige ettekujutus, kui palju me sööme.



Oleks see vaid tõsi. “Uuringud näitavad, et mitmesugused väiksed vihjeid meie keskkonnas võivad anda tõe, et kuhjame enesele ette rohkem toitu, kui me vajame ja sööme rohkem, kui me peaksime,” ütles Herbalife'i asepresident meditsiini alal [Luigi Gratton, M.D.](#) “Suuremad taldrikud – isegi suuremad serveerimisriistad – võivad kaasa tuua ületarbimise.” Iseteenindavas jäätise eksperimendis<sup>1</sup> võtsid suurema kausi ja lusika saanud inimesed 57 protsenti rohkem jäätist, kui need kellele anti väiksed nõud ja serveerimisvahendid.

Seega on tõsiasi, kui palju me sööme, üldiselt otsustatud juba enne, kui oleme võtnud oma esimese suutäie. Reaalsuses sööme me enamasti nii palju kui meile on serveeritud – olgu seda siis palju või vähe. Olgu tegemist kas tohutusuure portsuga kiirsöögikohas või tagasihoidliku kogusega peenes restoranis, oleme me üldiselt rahul siis, kui oleme taldrikult viimse kui pala ära sönud. Selle asemel, et lasta oma kõhul otsustada, laseme me tühjal taldrikul anda märku söögikorra lõpust.

Selleks, et kontrollida, kui palju te sööte, tuleb esimese asjana kontrollida, kui palju te panete oma taldrikule. Kuid ülesöömist võivad põhjustada ka teised tegurid. Lihtsalt toidu lõhna tundmine või toidu nägemine – alates värskelt küpsetatud leiva lõhnast kuni kuivanud sõõrikute nägemiseni ettevõtte söögisaalis – võivad kaasa tuua soovi süüa, isegi kui te pole hetkel nälgased. Siit leiame mõned nõuanded, kuidas söögiisu üle kontrolli saavutada:

- Mõtle lusikaga, mitte kulbiga – See on vana trikk, aga see tõesti töötab – kasutades väiksemaid taldrikuid ja kõrgeid, kitsaid klaase saavutate illusiooni, et toitu on taldrikul ja jooki klaasis rohkem. Väiksemad serveerimisvahendid aitavad ära hoida liiga täis kõhtu – mõtle lusikaga, mitte kulbiga.
- Ühe portsu suurus – Kuna serveerimisnõud muutuvad aina suuremaks, siis sama kehtib ka portsjonite kohta. Need tohutusuured müslipakid võivad mõjuda paremini teie rahakotile, kuid uurimused näitavad, et valate endale neist palju suurema portsu – koguni 20 protsenti rohkem – võrreldes tavalise suurusega pakendiga. Kasutage normaalse suurusega toiduportsjone.
- Maiustused käeulatusest kaugemale – Muutke ebatervisliku toidu tarbimine enese jaoks ebamugavaks. Te ei pruugi ette võtta pingutust hakata küpsetama küpsiseid, kui tuju tuleb, kuid kui hoiate mikrolaineahjus valmistatavaid pooltooteid käepärast, siis peate pidevalt enesega võitlema, et magusa isu maha suruda. Viige kommikauss ja küpsisepakk oma laualt minema – asendage need puuviljavaagnaga.
- Sööge erinevaid asju, aga mitte väga palju erinevaid – Uuringud näitavad, et mida rohkem erinevaid asju on taldrikul, seda rohkem te sööte – kogu see mitmekesisus hoiab maitseelundid erksana. Hulk erinevaid madala kalori sisaldusega puu- ja juurvilju sobib hästi, kuid seistes vastamisi buffet' või pereõhtusöögiga, piirake end vaid mõne söögiainega korraga.
- Valmistage kokteile - Proovige [valgukokteili](#) hommiku- või lõunasöögiks. Valmistatuna kindlaks määratud kogusest piimast, valgupulbrist ja puuviljadest on porstjoni suurus alati kontrolli all. Lisage mõned jääkuubikud ning lööge vahule, et suurendada kogust ilma kaloreid lisamata – ning nautige kõrgest klaasist.

<sup>1</sup>Wansink, Brian, Koert van Ittersum, and James E. Painter (2006), “Ice Cream Illusions: Bowl Size, Spoon Size, and Self-Served Portion Sizes,” American Journal of Preventive Medicine, 31:3 (September), 240–243.