

Kodėl mes persivalgome?

Daugelis mūsų įsitikinę, kad kontroliuoja, kiek valgo. Pasitikime savo organizmu, kad pajusime, kai pasisotinsime, ir pavalgę gerai jausimės dėl to, kiek suvalgėme.



Jeigu tik tai būtų tiesa. „Moksliniai tyrimai rodo, kad subtilūs mūsų aplinkos signalai gali mus versti įsidėti į lėkštę daugiau, nei reikia, ir valgyti daugiau, nei turėtume“, – sako „Herbalife“ medicinos reikalų viceprezidentas [Dr. Luigi Gratton](#). „Didesnės lėkštės, netgi didesni indai, kuriuose patiekiamas maistas, gali skatinti per didelį vartojimą.“ Atliekant savitarnos eksperimentą su ledais¹, žmonės, kuriems buvo duoti didesni indai ir kaušeliai, išdalijo 57 proc. daugiau ledų nei tie, kuriems buvo duoti mažesni indai ir įrankiai.

Taigi kiek suvalgysime, paprastai jau būna nuspręsta dar prieš pirmą mūsų kąsnį. Realybė yra tokia, kad valgome daug, neatsižvelgdami į tai, kiek yra patiekama – mažai ar daug. Esame patenkinti tol, kol nesudorojame visko iki paskutinio kąsnelio, pradėdami milžiniško dydžio greito maisto porcijomis ir baigdami subtiliomis gardumynų porcijomis aukščiausio lygio restorane. Užuoat leidę savo skrandžiui spręsti, suteikiame galimybę tuščiai lėkštei pranešti apie valgio pabaigą.

Pirmas žingsnis kontroliuojant, kiek maisto pateks į skrandį, yra kontroliuoti, kiek dedamės į lėkštę. Tačiau persivalgymą gali lemti ir kiti veiksniai. Maisto kvapas, pavyzdžiui, šviežios duonos, arba matymas, pavyzdžiui, spurgos bendrovės valgomajame, gali sužadinti norą valgyti, netgi jeigu ir nesame alkani. Pateikiame keletą kontroliavimo būdų:

- Rinkitės šaukštą, o ne samtį. Tai sena, bet tikrai veikianti gudrybė – naudojant mažesnes lėkštes ir aukštas, siauras stiklines atrodo, kad yra daugiau maisto ir gėrimo. Mažesni indai taip pat padės neprisikrauti daug maisto.
- Vienkartinės porcijos. Kartu su didėjančiomis maisto pakuotėmis, didėja ir jo porcijos. Didelės žemomis kainomis javainių pakuotės mažiau paplonina piniginę, bet tyrimai rodo, kad iš tokios pakuotės jūs įsipilsite gerokai daugiau javainių (20 proc. daugiau), nei piltumėtės iš įprastos pakuotės. Taigi rinkitės vienos porcijos pakuotes.
- Nepasiekiami saldumynai. Padarykite taip, kad nesveiką maistą būtų nepatogu valgyti. Jūs galite nevargti ir nekepti šokoladinių pyragėlių iš atsitiktinių produktų, kai tik to panorite, bet jeigu šalia turėsite tam skirtą mikrobangų krosnelę, reikės nuolat kovoti su šia pagunda. Pasišaukite saldaininę nuo savo stalo ir sausainius nuo lentynos, geriau pasidėkite indą su vaisiais.
- Įsidėkite įvairių produktų, tik nepersistenkite. Tyrimai rodo, kad kuo daugiau įvairovės lėkštėje, tuo daugiau valgysite – visa tai itin skatinamai veikia jūsų skonio receptorių. Nieko tokio, jeigu tai įvairūs mažai kalorijų turintys vaisiai ir daržovės, bet jeigu yra švediškasis stalas, vienu metu nedėkite daugiau nei dviejų produktų.
- Jeigu skubate, išmėginkite pusryčiams arba pietums [baltymų kokteilį](#). Šis kokteilis pagamintas iš nustatyto kiekio pieno, baltymų miltelių ir vaisių, todėl paprasta kontroliuoti porcijos dydį. Pridėkite ledo kubelių ir suplakite, kad padidėtų tūris, bet ne kalorijos. Gerkite iš aukštos stiklinės.

¹Wansink, 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.