

Kāpēc mēs pārēdamies?

Lielākā daļa no mums maldīgi uzskata, ka kontrolē to, cik apēd. Mums šķiet, ka mūsu ķermenis paziņos, kad būsim paēduši, un pēc ēšanas mēs apzināsimies to, cik esam notiesājuši.



Ja vien tā būtu patiesībā. „Pētījumi rāda, ka apkārtējā vidē esošie mātīgie stimulatori var sekmēt to, ka sakraujam šķīvī vairāk nekā nepieciešams un galu galā mēs apēdam vairāk nekā vajadzētu,” sacīja [Luidži Grattons, M.D.](#), Herbalife viceprezidents medicīnas jautājumos. „Lielāki šķīvji – pat lielāki servējamie piederumi – var veicināt pārēšanos.” Eksperimentā ar saldējumu¹ cilvēki, kas saņēma lielākas blodiņas un servējamās karotes, salika sev par 57 procentiem lielākas saldējuma porcijas nekā tie, kam bija mazākas blodiņas un servējamie piederumi.

Līdz ar to tas, cik mēs apēdīsim, parasti ir izlemts vēl pirms pirmā kumosa. Realitātē mēs apēdam tik, cik ir uzlikts uz šķīvja, – attiecīgi vai nu maz, vai daudz. Patiesībā mūs apmierinātu gan ātrās apkalpošanas ēstuvju milzīgās porcijas, gan augstas klases restorānu izsmalcinātās maltītes, ja vien notiesājam visu līdz pēdējai kumosam. Tā vietā, lai ļautu izlemt mūsu vēderam, mēs pieļaujam, ka par maltītes beigām signalizē tukšs šķivis.

Kontrolējot uz šķīvja uzliktā ēdiena daudzumu, būtībā mēs speram pirmo soli uz to, cik nonāks mūsu vēderā. Taču pārēšanos var veicināt arī citi stimulatori. Ēdiena saošana un redzēšana – jebkas, sākot no tikko ceptas maizes smaržas

līdz sakaltuša virtuļa ieraudzīšanai uzņēmuma bufetē, – var stimulēt jūsu vēlmi ēst pat tad, ja neesat izsalcis. Lūk, daži paņēmieni, kā kontrolēt sevi:

- ņemiet karoti, nevis liekšķeri. Šis ir vecs triks, bet tas tiešām darbojas – lietojot mazus šķīvjus un garenas, šauras glāzes, rodas ilūzija, ka ēdiena šķīvī un dzēriena glāzē ir vairāk. Arī mazāki servēšanas piederumi palīdz nepārēsties. Tāpēc izvēlieties karoti, nevis liekšķeri.
- mazāki iepakojumi. Jo lielāki ēdienu iepakojumi, jo lielākas porcijas. Milzīgās brokastu pārslu kārbas par izdevīgām cenām, iespējams, būs draudzīgākas jūsu maciņam, bet, kā rāda pētījumi, no tādām pakām jūs iebērsiet pat par 20 procentiem vairāk pārslu, nekā berot tās no parastas pakas. Izvēlieties mazākus iepakojumus.
- neaizsniedzami saldumi. Padariet neveselīgu našķu ēšanu neērtu. Iespējams, sagribējuši kādu kārumu, jūs nepiepūlēsities cept šokolādes cepumus, bet, ja pa rokai būs mikroviļņu krāsnī uzsildāmi našķi, jums būs grūti apvaldīt kāri. Aizvāciet konfekšu šķīvī no galda un cepumu kārbu no plaukta, bet to vietā nolieciet trauku ar augļiem.
- kombinējiet, bet ne pārāk daudz. Kā rāda pētījumi, jo lielāka būs ēdienu dažādība uz šķīvja, jo vairāk jūs apēdīsiet. Šāda stimulācija maksimāli kairinās jūsu garšas kārpiņas. Salikums no mazkaloriju augļiem un dārzeņiem derēs, bet nonākuši pie bufetes tipa galda vai bagātīgās ģimenes pusdienās, nelieciet uz šķīvja vairāk par dažiem ēdieniem vienlaikus.
- pagatavojiet kokteiļi. Izmēģiniet brokastīs vai pusdienās [proteīna kokteiļi](#). Pagatavots no noteikta daudzuma piena, proteīna pulvera un augļiem, tas palīdzēs kontrolēt apēstā daudzumu. Pielieciet ledu un sakuliet, lai palielinātu apjomu, nepievienojot liekas kalorijas, un baudiet dzērienu no garenas glāzes.

¹ Vansinks, Braiens, Koerts van Ittersams un Džeimss E. Peimters (2006), “Saldējuma ilūzijas: blodiņas lielums, karotes lielums un porcijas lielums,” *American Journal of Preventive Medicine*, 31:3 (Septembris), 240–243.