

# PRIKLAUSOMYBĖS NUO MAISTO IR MAITINIMOSI ĮPROČIŲ KEITIMAS



Maisto paskirtis yra palaikyti žmogaus gyvybę ir jėgas. Tačiau žmogaus smegenų sandara yra tokia, kad jis mums ima reikšti daug daugiau: valgymas mums suteikia pasitenkinimą.





Kovos su savimi daryti nereikia, neperšokti nuo valgymo be tvarkos į gerą mitybą. Tyliai eiti iš priklausomybės. Gyventi pagal x ašį.



Kasdienė veikla kėlimasis, ėjimas į darbą, į mokyklą, tai bėgimas pirmyn, pabėgimas nuo praeities. Norime veikti čia ir dabar. Pats parasčiausias dalykas, kuris panardina mus čia ir dabar – tai noras pavalgyti. Susikoncentruoji čia ir dabar.





Maistas ne tik dėl to, kad duoda kalorijas. Jis sugalvotas, kad pajautume skonį, skonio įspūdis. Kai ilgai kramtome, mums norisi kito kąsnelio, kitos šokolado plytelės. Norisi naujų įspūdžių. Norisi saldaus, kodėl saldaus? Saldus skonis vienas iš labiausiai pasotinančių. Ir jau esate „čia ir dabar“ - 30 s nieko negalvojate: apie darbą, mokslus. Po to vėl saldainis, kalorijos kaupiasi ir organizmas bando prisitaikyti prie tokio gyvenimo būdo.

Mokslininkai pataria peržiūrėti santykį su gyvenimu su tais žmonėmis, kurie įtakoja jus: draugais, tėvais. Jūs jaučiatės viduje vienaip, o išreiškiate viską kitaip. Todėl norisi kažką suvalgyti, suvalgyti kažkokį įvykį. Tai emocinis valgymas.

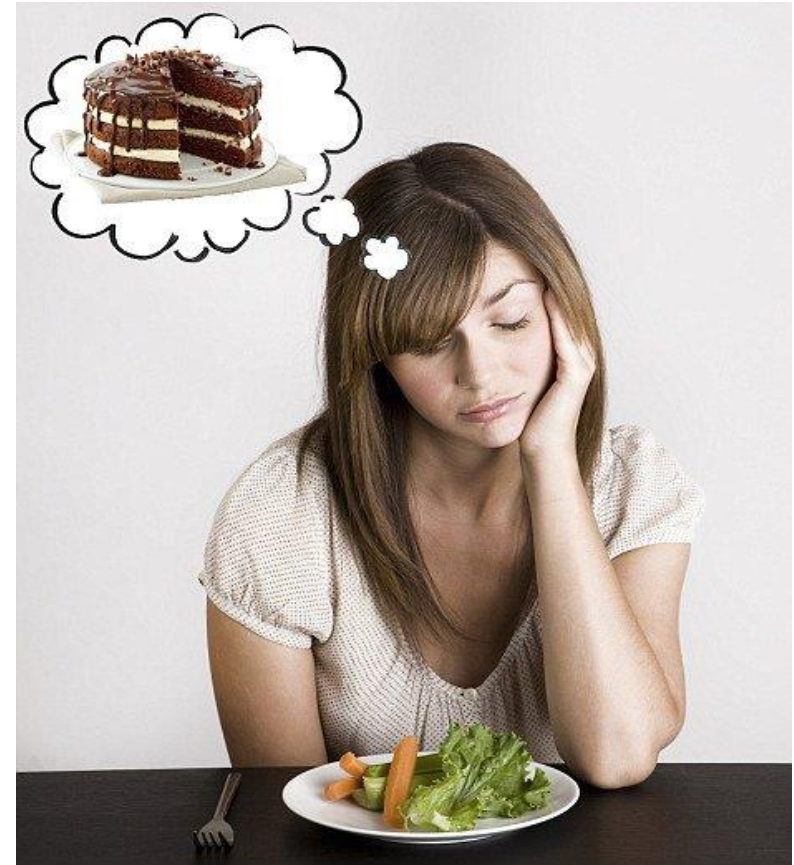
Patarimai...



- Žmogus tiesiog kramsnoja, ieškodamas nusiramavimo ar norėdamas save paguosti, pakelti nuotaiką, ar “apdovanoti” save desertu. Supranta, kad greitas maistas nėra sveikas, tačiau nesugeba jo atsisakyti. Žada maitintis sveikai nuo pirmadienio, bet ketinimai lieka tik ketinimais.



Saldumynai labai pririša žmogų.  
Visas apdorotas, negyvas maistas  
skatina priklausomybę.





Yra du pagrindiniai aspektai, į kuriuos turime atkreipti dėmesį. Pirmasis – fizinė priklausomybė nuo tam tikrų produktų. Cukrus – vienas iš jų. Mokliškai įrodyta, kad jis sukelia narkotinę priklausomybę, nes stimuliuoja tuos pačius smegenų centrus kaip ir narkotikai.



- Gaminiams naudojama daug nenatūralių ingredientų, sintetinių maisto priedų (tokių kaip dirbtiniai skoniai ir kvapai, imituojantys natūralius, kurie tiesiogiai stimuliuoja skonio receptorius, versdami mus galvoti, jog valgome kažką skanaus), taip pat modifikuotas medžiagas, tokius, kaip hidrinti riebalai, taip pat kuriančius priklausomybę.



Socialinė aplinka ilgus metus perša mums nuolatinio užkandžiavimo bei valgymo kultūrą. Pakeisti tai – reiškia suprasti savo emocinę būseną, rasti savo vidinės įtampos taškus, rasti tikrą ilgalaikį pasitenkinimą teikiančias veiklas.







- Smegenų sritys, reguliuojančios sprendimų priėmimo, motyvacijos ir atminties mechanizmą, pradedamos kontroliuoti liguisto potraukio. Žmogus gali pradėti elgtis iracionaliai, netekti pasirinkimo teisės.
- Produktai galintys sukelti priklausomybę: cukrus, druska, balti ryžiai, miltiniai gaminiai ir kai kurie riebalai. Piktnaudžiaujant jais, neretai sudaromos sąlygos pereiti nuo įprastų mitybos įpročių prie priklausomybės, kurią galima palyginti netgi su priklausomybe nuo narkotikų.

Priklausomybės nuo maisto simptomai:  
Bėgant laikui, maisto suvartojama vis daugiau. Jeigu pastebėjote, kad šiuo metu valgote daugiau, negu prieš metus, reikėtų susimąstyti. Potraukis maistui didėja, ypač rafinuotiems produktams.



Dar vienas simptomas - tolerancija (pakantumas). Tai raktinis patologijos simptomas, kai kurio nors produkto reikia suvartoti vis daugiau, kad būtų pasiektas norimas rezultatas.





- Malonumas, kurį žmogus siekia patirti valgydamas, yra tam tikra emocinė būseną, kaip ir ramybė arba negatyvių emocijų raiška (nerimas, baimė).
- Nerimas ir alkis. Tai dar vienas patologinio potraukio simptomas. Sunkumų nustatyti jį kyla dėl to, kad tomis akimirkomis, kai žmogus iš tikrųjų jaučia alkį, jo būseną kelia diskomfortą. Kitaip nei įprasto alkio atveju, žmogus tampa neramus, gali netgi pradėti panikuoti.



- Susirūpinimas. Žmogus, jaučiantis potraukį maistui, eikvoja daug daugiau laiko, kad gautų trokštamą produktą, o kasdieniai darbai užima daug mažiau, negu anksčiau.



- Nesuskaičiuojami ir nesėkmingi bandymai atsikratyti priklausomybės nuo maisto. Priklausomas nuo maisto žmogus bando atsikratyti šio potraukio, laikosi dietų. Žmogui, perėjusiam prie dietinės mitybos, pasireiškia persivalgymo priepuoliai.



- Atkaklus savo įpročių laikymasis, kai nežiūrima į pasekmes. Priklausomybė nuo maisto gali baigtis daugybe nemalonių dalykų, tačiau žmogus nesugeba mesti savo įpročių.



- Didžiausią grėsmę kelia tokios pasekmės: fizinės, psichologinės problemos, susijusios su santykiais su žmonėmis, gali kentėti dėl nutukimo arba susirgti antrojo tipo cukriniu diabetu.



- Kai žmogus pradeda perdėtai rūpintis maisto *teisingumu*, tai irgi ženklas, kad jis – emociškai priklausomas nuo maisto. Juk fanatiškas reguliavimas „šitai galima, šito negalima“ kelia stresą. Jei kūnas jį patiria, pats sveikiausias maistas nepadės būti sveikam.



- Kokia nors vidinė, nuolatinę įtampą kurianti problema, vengiant su ja susidurti, pusiau sąmoningai, pusiau nesąmoningai pridengiama kita, neva labai svarbia: kaip maitintis tik sveikai? Tada visas dėmesys nukreipiamas į lėkštę... Bet sukuriama nauja įtampa, kuri papildo jau esančią.





Šie požymiai paprastai reiškia, kad turite emocinę priklausomybę nuo maisto.

- Alkis kyla staiga ir norisi užvalgyti ko nors tuoju pat.
- Griebiatės maisto, kai esate nusiminę, laimingi, nuobodžiaujate, išgyvenate stresą ar nerimą.
- Dažnai jaučiate, kad norite ko nors ypatingo. Maistas jums – šventė.

- Valgydami nesusikoncentruojate į lėkštės turinį, valgotete skubėdami ir išsiblaškę. Dienos pabaigoje tiksliai neprisimenate, kiek ir ko suvalgėte.
- Suvalgo daugiau, nei jiems reikia, ir dažnai jaučiasi persivalgę. Persivalgius dažnai užplūsta kaltės jausmas.







- Jaučiatės nusivylę, kad nesugebate sveikiau maitintis ir mažinti maisto porcijų.
- Maistą kemšate, tarsi bandydami užkimšti vidinę tuštumą.
- Nejaučiate maisto skonio.
- Po sūraus maisto iškart norisi saldaus, paskui vėl sūraus... Ir taip, kol pasijuntate persivalgę.

Tik žinios, pagrįstos mokslu, gali išmokinti mus išgirsti savo kūno poreikius, ir formuoti naujus įpročius visam gyvenimui.

