

Τρως ανάλογα με αυτό που νιώθεις

Μ
Π
ι
σ
κ
ο
τ
ο
κ
ά



ρδια στην Κουζίνα

Έχεις νιώσει ποτέ μια ακατανίκητη επιθυμία, ενώ παρακολουθείς στην τηλεόραση ένα ακόμα σίριαλ, φορώντας τις αγαπημένες σας πιτζάμες, να σηκωθείς και ψάχνεις στην κουζίνα για να φας κάτι ακόμα, παρ' όλο που τελείωσες το βραδινό σου μόλις μια ώρα πριν;

Αν και πολύ θα συμφωνήσουν ότι το ψυγείο κρύβει πολλές λιχουδιές που μπορούν να σου κόψουν την όρεξη, στις μέρες μας οι περισσότεροι το θεωρούν φυσιολογικό να μασουλήσουν κάτι πριν ή μετά από ένα κανονικό γεύμα. Ίσως ακόμα και αν δεν κάνουν δίαιτα, τρώνε τόσο λίγο που να μην χορταίνουν. Ή ακόμα, ίσως να μην τους πάει η καρδιά να πετάνε φαγητό και στην προσπάθεια τους να βρουν ένα καλό μέρος για αυτό το τελευταίο κομμάτι μηλόπιτα που έμεινε ανέγγιχτο και είναι αμαρτία να πεταχτεί? να το ρίχνουν στην κοιλιά τους! Με ποια κριτήρια όμως επιλέγουν τι προτιμούν να φάνε;

Σύμφωνα με τους διαιτολόγους και τους κοινωνιολόγους, η πραγματική αιτία του να τρως καταναγκαστικά είναι η ψυχολογική σου κατάσταση. Οι άνθρωποι έχουν την τάση να τρώνε ανάλογα με το πώς αισθάνονται. Σύμφωνα με μια έρευνα που ολοκληρώθηκε από την ομάδα της αμερικανίδας ψυχοθεραπεύτριας, κας Σύνθιας Πάουερ, η οποία εξειδικεύεται στον τομέα «Φαγητό και Εθισμός», υπάρχει πολύ στενή σχέση μεταξύ της διάθεσης μας και του φαγητού που επιλέγουμε να φάμε. Αυτές οι έξτρα ποσότητες τσιπς και παγωτού που βάζεις μπροστά σου όταν βλέπεις μια ταινία, είναι μια ένδειξη για το πώς νιώθεις εκείνη την στιγμή.

Αν εσύ δεν έχεις προσπαθήσει ποτέ να καταλάβεις τι ήταν αυτό που σε έβαλε σε πειρασμό να φας αυτές τις έξτρα θερμίδες, αφού δεν πεινούσες πραγματικά, το έχουν κάνει οι ερευνητές για σένα. Έχουν προσπαθήσει να κατανοήσουν τις διατροφικές σου συνήθειες, σε σχέση με την συναισθηματική σου κατάσταση. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των ανθρώπων όταν αισθάνεται θυμωμένο επιλέγει να φάει μια μπριζόλα, ενώ αν υποφέρει από κατάθλιψη, θα αναζητήσει φαγητό που περιέχει στα συστατικά του ζάχαρη και καφεΐνη. Ένας ζηλιάρης θα φάει οτιδήποτε του δώσουν ή οτιδήποτε έχει ξεμείνει στο ψυγείο, ακόμα και αν ξέρει ότι αυτό που πρόκειται να δοκιμάσει, μάλλον δεν θα του αρέσει ιδιαίτερα. Το τελευταίο, μάλιστα, εξηγεί πολλές διαμάχες και καβγάδες που έχουν τα αδέρφια μεταξύ τους, όταν είναι μικρά, για το φαγητό.

Η έρευνα της κας Πάουερ βασίστηκε σε περισσότερα από 500 άτομα και θεωρείται η πρώτη σοβαρή προσπάθεια που έγινε , ώστε να εξεταστεί η σχέση μεταξύ των διατροφικών μας επιλογών και του τρόπου που τρώμε. Όπως αναφέρει η εφημερίδα «British Sunday Times»: «Οι άνθρωποι που θέλουν να εκφράσουν τον θυμό τους, συχνά επιλέγουν φαγητό που δεν μασιέται εύκολα, όπως μια μοσχαρίσια μπριζόλα. Από την άλλη, οι άνθρωποι που νιώθουν μόνοι και στεναχωρημένοι επιλέγουν να καταναλώσουν υδατάνθρακες.»

Σύμφωνα με το δείγμα των ανθρώπων που εξετάστηκαν, αυτοί που αντιμετωπίζουν μια αγχωτική και δύσκολη περίοδο στην ζωή τους, όπως για παράδειγμα ένα διαζύγιο, είναι επιρρεπείς στο να τρώνε γλυκά με μαλακή υφή, όπως παγωτά, μέλι ή μαρμελάδα, ενώ αυτοί που βιώνουν σεξουαλική απογοήτευση τείνουν να επιλέγουν αμυλούχα φαγητά, όπως μαρόνια, κέικ ή μπισκότα. Αν θες να δεις ποιοι από τους φίλους υποφέρουν πραγματικά από στρες, παρατήρησε τους την επόμενη φορά που θα τους καλέσεις για δείπνο. Θα ξεχωρίσεις αυτούς που είναι στρεσαρισμένοι, γιατί θα είναι οι πρώτοι που θα βουτήξουν το αλάτι από το τραπέζι!