

Středy doktora Středy: Jezte pomalu, v klidu a u stolu

Východní Čechy – Přejídání, kdo by to neznal? Povede se vám výborná svíčková, tak si dáte šest knedlíků. Pár soust před prázdným talířem už nemůžete, ale stejně jídlo dojdíte. Říkáte si: „Přece to tu nenechám.“ Tohle všechno postupně vede k roztažení žaludku, do kterého se vejde stále více jídla. Tělo přijme víc kalorií, než potřebuje, a začíná tloustnout. Vzniká tak bludný kruh a porce jídla se zvětšují a zvětšují. Jak z toho ven?

Vůle a kontrola

Většina lidí, kteří trpí nadváhou a bojují s přebytečnými kilogramy, jí málo. Jejich těla jsou v tzv. úsporném režimu, který brání vyhladovění, a zá-



roveň zabraňuje hubnutí. Existuje ale mnoho lidí, kteří ztloustli kvůli přejídání. Ruku na srdce: Jíte do polosyta? Přejídání je velkým problé-

mem dnešní doby. Jak tomuto nešvaru předcházet? Jedině svou pevnou vůlí a schopností se kontrolovat. Je to na každém, jestli se dokáže ovlá-

nout a nepodvést sebe sama. Chcete přeci zhubnout, být štíhlejší a krásnější.

Prvním tipem je nejíst v restauracích. Pokud máte problémy s tím nechat na talíři nedojedené jídlo, objednejte si menší porci nebo si nedávejte přílohu. Talíř vždy vyprázdníte a nebude vám zbylého jídla líto. Máte-li stejný problém i doma, když varíte sami, řešení je jednoduché. Naložte svou porci jídla na menší talíř, kam se ho vejde méně. Nesmíte si však jít přidat.

Již v minulém článku jsme psali o zlovyku jedení u televize. Jíst byste měli vždy u hezky prostřeného stolu a vaše pozornost by měla patřit pouze jídlu. Jakmile se na jídlo nesoustředíte, sníte mnohem větší porci. Jíst byste mě-

li pomalu a každé sousto si vychutnat. Je známo, že pocit sytosti se dostaví průměrně 20 minut po jídle. To znamená, že čím déle a pomaleji budete jíst, tím lépe.

Pijte před jídlem

Dalším trikem, který zaručně funguje, je pití před jídlem. Než začnete jíst, vypijte sklenici vody. Ta vám částečně zaplní žaludek a vy toho poté nesníte tolik. Fígl na hubnutí, který velmi dobře funguje, je tzv. JJP, což znamená „jez jen půlku“. Stačí několik dní dodržovat toto jednoduché pravidlo a žaludek se vám opět zmenší a už nebudete mít potřebu tolik jíst.

Úplně poslední možností, jak jíst méně, je operace, které

se odborně říká plikace žaludku. Jde o laparoskopický chirurgický zákrok, kterým se zmenšuje žaludek. Při operaci je žaludek stažen svorkami či stehy, které brání jeho opětovnému roztažení. Zákrokem se navíc sníží produkce hormonů, které jsou odpovědné za pocit hladu. Chirurgie by však měla být vždy až tou nejposlednější možností.

Chcete-li zmenšit objem svého žaludku a jíst méně, stačí se řídit těmito radami: jezte pomalu, v klidu, u stolu a z malého talíře. Dobrou chuť! **(red)**

