

Πώς θα κόψεις μια και καλή τη λιγούρα για γλυκό μετά το φαγητό

Μια συνήθεια που για τους περισσότερους έχει καθιερωθεί από τα παιδικά τους χρόνια, που «έμαθαν» να την έχουν. Μετά από ένα απολαυστικό γεύμα ακολουθεί ένα ακόμα πιο απολαυστικό γλύκισμα.

Ισως να έχετε παρατηρήσει κι εσείς μια ανάγκη να φάτε κάτι γλυκό (ο,τιδήποτε!) μετά το φαγητό και είτε έχετε αναρωτηθεί γιατί αυτό σας συμβαίνει είτε όχι, υπάρχει λόγος γι' αυτό.

Η «λιγούρα» είναι λειτουργία που σχετίζεται με τον εγκέφαλο. Μια σκέψη που είναι εφικτό να διαχειριστείτε. Αν η πνευματική εξάσκηση στην αντιμετώπιση της λιγούρας για γλυκό δεν φέρει αποτελέσματα, τότε μπορείτε να καταφύγετε σε τροφές που δεν σας επιβαρύνουν τόσο, όσο οι υπόλοιπες.

Ποιοι είναι οι λόγοι που τις περισσότερες φορές μας κάνουν να καταφεύγουμε στην κατανάλωση γλυκού αμέσως μετά το φαγητό και πώς μπορούμε να αποφύγουμε αυτή την τάση μια και καλή;

1) Τρως γρήγορα το γεύμα: Κι όμως! Αυτό μπορεί να επηρεάσει την ανάγκη σου για γλυκό αμέσως μετά το φαγητό. Το πεπτικό σύστημα για να λειτουργεί σωστά χρειάζεται τα ένζυμα από το σάλιο. Όσο τρώμε γρήγορα και καταπίνουμε τις τροφές... αμάσητες τόσο πιο μεγάλη γίνεται η ανάγκη για κατανάλωση γλυκού σύμφωνα με έρευνες.

2) Πίνεις νερό μετά το γεύμα: Απόφυγε να πεις νερό αμέσως μετά το γεύμα καθώς αυτό αποτρέπει την σωστή διαδικασία της πέψης. Όταν δεν γίνεται σωστά η πέψη, τότε καταλήγεις να θες κάτι γλυκό.

3) Πολύ αλάτι: Αν το γεύμα έχει πολύ αλάτι, τότε πολλές οδηγείσαι στην αναζήτηση γλυκού αμέσως μετά για «ισορροπία».

4) Το γεύμα έχει πολλούς υδατάνθρακες: Όταν το γεύμα περιέχει πολλούς υδατάνθρακες τότε σύμφωνα με έρευνες, το αίσθημα κορεσμού καθυστερεί και δημιουργείται η ανάγκη για περισσότερους. Λίπος και φυτικές ίνες μπορούν να επισπεύσουν τον κορεσμό. Το γλυκό έχει παρατηρηθεί ότι το αναζητάμε μετά την κατανάλωση γεύματος με πολλούς υδατάνθρακες.

Μετά το τέλος του γεύματος θα ήταν καλό να παρατηρήσουμε τον εαυτό μας. Η ανάγκη μας για γλυκό είναι μια αυτοματοποιημένη συνήθεια; Το να αλλάξεις αυτή τη συνήθεια είναι θέμα παρατήρησης του εαυτού σου και μικρών αλλαγών κατά τη διάρκεια του γεύματός σου..