magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 22. 3. 2021 | Mgr. Lucie Kašparová, Dis

Mějte své nezdravé chutě pod kontrolou. Přejídání emoce nevyřeší

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Mejte-sve-nezdrave-chute-pod-kontrolou.-Prejidani-emoce-nevyresi__s10012x19944.html

Podle Tiffany Mendel, nutriční poradkyně z New Yorku stojí za tzv. „craving“ neboli bažením či chutěmi ať už na tučné, sladké či slané potraviny několik psychologických důvodů. Rozklíčovat je nám může pomoci tyto chutě ovládnout.



Podle zmíněné nutriční specialistky je závažnost a frekvence bažení způsobeno kombinací několika faktorů jako je:

- **nezdravý životní styl**
- **nedostatek spánku**

- **dehydratace**
- **nevyvážený jídelníček**

Důležitou roli v uspokojování chutí hraje také stres. **Kortizol, hormon, který se tvoří ve stresové situaci**, umocňuje systém odměn pomocí jídla v důsledku stresu.

- Není ojedinělé, že někteří lidé problémy v partnerském životě, důležité náročné zkoušky ve škole, či neúměrný tlak v práci mají **potřebu zajídat jídlem**.

Podle Tiffany Mendel se chutě odvíjí od problémů



Zatímco za **chutěmi na tučné** jídlo může stát nedostatek spánku, po **slaných pochutinách** údajně toužíme především, když je naše tělo dehydratováno.

V roce 2016 byla publikována v časopise Sleep studie, potvrzující, že **nedostatek spánku zvyšuje produkci hormonu hladu**, tedy ghrelinu a naopak snižuje hladinu leptinu, hormonu sytosti.

Zvýšená konzumace alkoholu, nadměrné pocení či zvracení mají pro změnu za následek dehydrataci a tudíž tělo **baží po doplnění sodíku**, který pomáhá udržet hladinu vnitřních tekutin v rovnováze. Podvědomě tedy v takových stavech toužíme po slaných pochutinách jako jsou chipsy, slané oříšky, popcorn.

- **Mít pod kontrolou chutě znamená uvědomit si emoce a nutriční frustrace**

Opačným extrém, tedy nadměrná konzumace jednoduchých a především přidaných cukrů je podle americké dietoložky známkou **nevyváženého a jednostranného jídelníčku**. Vysoký glykemický index, který je typický pro sladké potraviny zvyšuje ihned po konzumaci glykémii do „astronomických“ výšin, stejně rapidní je však i její následný pokles. To má za následek, že sáhneme po další rychlé energii, v podobě jednoduchých cukrů.

Málo spánku, dehydratace, nevyvážený jídelníček



Jestliže dlouhodobě bojujeme s chutěmi, ať už na cokoliv, neznamená to pouze, že jsme jedinci se slabou vůlí.

V případě, že pravidelně „hřešíte“ sladkým, slaným či tučným jídlem, je na místě zamyslet se nad možnými příčinami.

Striktní zákaz bez jakékoliv hlubší analýzy a úpravy ať už spánkové hygieny nebo celkové životosprávy není dlouhodobým řešením a dříve či později takový pokus ztroskotá.

- Cesta ke zlepšení jídelníčku a omezení nadměrné konzumace nevhodných

potravin by měl být dlouhodobější úkol zahrnující analýzu životního stylu a vytyčení možných nutričních frustrací.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz