Tervislik söömisrütm

Hea tervise ja soovitud kehakaalu saavutamiseks on oluline see, mida sööd, kuid ka see, kuidas ja millal sööd.

Looduses valitseb kindel regulaarsus – suvele järgneb sügis, sügisele talv. Perioodilisus on ka päeva ja öö vahetumine.

Samuti on perioodilisus inimese seedeorgnite töö intensiivsuses, mida määravad keha biorütmid. Iga 3–3,5 tunni järel on mao, soolte, sapipõie jt siseorganite lihaste tegevuses muutus.

Kui lihased tõmbuvad kiiremini kokku, verre läheb rohkem ensüüme, on see aktivatsiooniperiood, millega kaasneb näljatunne.

Kui süüakse aktivatsiooniperioodis, on toidu omastamine kõige parem. Alludes organismi biorütmidele, on kõige soodsam see, kui ärkveloleku aja jooksul on 4–6 toidukorda.

Inimese kaasasündinud biorütmide omapära saab inimene ise ära rikkuda vale elustiiliga.

Kui pidevalt oma söömisrütmi rikkuda, võib tunduda, et ei tahagi teisiti – näiteks ei soovi hommikul süüa. Või on televiisorivaatamine seostatud söömisega ja teleri sisselülitamine kutsub esile soovi midagi näksida.

Söömiseks on vaja võtta piisavalt aega, vähemalt 10–15 minutit. Tähtis on toit hoolikalt läbi mäluda, süljega seguneda lasta, sest siis kulgeb ka edasine seedimine edukalt. See tähendab, et aeglase söömise korral tekib juba söömise ajal paremini küllastustunne ning seetõttu ei sööda üle vajaduse.

Kui söögivahed on liiga pikad, näiteks ei sööda päeva jooksul midagi, siis õhtul suure näljaga süüakse rikkalikult. Suure toidukoguse korral kõhunääre väsib ja ei suuda enam toota kvaliteetset insuliini. See ongi üks põhjus, miks liiga suurte söögivahede korral kehakaal suureneb. Keha ladestab liigse rasva varudesse, sest teab, et niipea jälle süüa ei saa.

Halvimal juhul puuduvad söögikorrad üldse ja näksitakse terve päeva jooksul. Selline stiil viib ülekaalule, kuna loomulikku küllasustunnet ei teki ja paratamatult süüakse rohkem, kui keha vajab. Samas ei registreerita näksimist kui söömist ja õhtuks tekib veel isu millegi "sooja ja korraliku" järele.

Paljud inimesed on imestanud selle üle, miks kehakaal tõuseb, kuigi ei söö õieti midagi või ainult kord päevas.

Tavaline toit korralikel söögiaegadel ei tohiks olla ülekaalu põhjustajaks, pigem see, mis toimub söögikordade vahepeal.

- Esimene ülesanne on hommiku-, lõunasöögi ja õhtusöögi võtmine igapäevaseks harjumuseks – olgu elulaad milline tahes. Ka kiire elulaadi puhul jõuab süüa, kui vaid mõelda valmis, kuidas oma söömist korraldada.
- Enesega söögiaegade suhtes kokkuleppe tegemine. Vahepeal võib juua vett! Kui tegutseda teadlikult ja võtta korrapärane söömisrütm normiks kahe-kolme nädala jooksul, saab sellest uus ja tervislik harjumus.
- Söömise teadlik aeglustamine. Nii nagu iga tegevuse jaoks, on ka söömiseks vaja võtta aega. Tasuks saab hakkama väiksema toidukogusega, nauding kestab kauem ja kõht saab paremini täis. Aeglaselt süües tunnetame kergemini küllasustunnet.

Lisaks sellele, et korrapärased söögiajad aitavad vältida liigset kehakaalu, on need ka õige viis hammaste eest hoolitsemiseks.

Hambaid ei maksa "hapendada" pideva söömise ja magusate jookide joomisega, sest söömise järgselt tekib suus happeline keskkond, mis toimib hambaemaili kahjustavalt. Seega oleks ideaalne pärast igat söögikorda hambaid pesta või vähemalt suud loputada.

KAJA TORM
Figuurisõbrad

Lapitekimüsteerium, vihje nr 13

TAUST
KOLLANE VÕI VALGE
PIIRJOON
PÕHIVÄRV
TUMEPRUUN VÕI MUST VÕI HALL

MÄRKUS:
Tekimüsteerium algas Targu Talitas nr 2 (12.01.2012)
Varasemad vihjed ja rohkem valikuid leiate käsitööfoorumist www.isetegija.net
www.isetegija.net => foorum => õmblemine => lapitehnika => teeme koos: tekimüsteerium või
www.isetegija.net => foorum => heegeldamine => heegeldame koos => teeme koos: tekimüsteerium

KARIN GÜLDERE