

AÇLIK

Açlığınızı kontrol edebilmek, hedeflediğiniz kiloya ulaşmak için uyguladığınız beslenme programında kaybedeceğinizi kiloyu koruyabilmek adına çok önemli bir anahtardır. Açlık besin alımınızın sınırlandırılmasının doğal bir sonucudur ayrıca gerçek açlık ve besinlere karşı duyulan psikolojik arzunun arasındaki farkı öğrenmek gerçekten önemlidir

Hislerinizi tanımlayabilirsiniz ve onlara cevap olarak kontrollü öğrenmeye ihtiyaç duyabilirsiniz.

Kilonuzu planlayabilmeniz adına kilo kaybetme programını yaparken açlığınızı nasıl kontrol altına alacağınızı öğrenmeniz çok önemli . Gerçekten açmışınız yoksa yaşadığınız psikolojik bir açlık mı önce hislerinizi açığa çıkarmak sonra bunlara cevap bulmak gerekir.

Açlığı temel olarak trafik lambalarına benzetebilirsiniz:

yeşil ışık; yeşil sebzeleri yemeye başlamak
sarı ışık; yemek yerken tam olarak doymayı beklemeden durun
kırmızı ışık; hemen yemeyi durdurun anlamına gelebilir.

Psikolojimiz gerçekten kırmızı yeşil ve sarı ışığı bu şekilde algılar, basit kalori sayma işi teorik olarak fiziksel açlık ve tokluğa göre basitçe beslenmeyi sonlandıracak şeydir.

Maalesef bu durumun pratikte uygulanması kolay değildir. Bunun nedenlerinden biri fiziksel olarak dikkatin dağılmasıdır. Vücudumuzun söylediğine göre 'yeşil ışık' yandığı anda yeşil ışığın belirttiklerini yemeyi başaramayabiliriz.

Sıklıkla insanlar çok acıktığında ve ancak doydukları zaman kendilerini rahat hissettiklerini düşündüklerinde yemek yerler bu durumun sonucu olarak da devamlı kilo kazanımı olur.

Doğunluk ne kadar süre kendinizi tok hissettiğinizi ifade eder. Diğer bir deyişle yeşil ışık yanmadan önce kırmızı ışığı ne kadar süre yaktığınızı belirler. Doğunluğu etkileyen birçok faktör vardır. Açlığı ve doğunluğu tetikleyen fiziksel ve hormonal mekanizmaların uzun bir listesi vardır, düşük kan glikozu ve nöropeptid olarak adlandırılan hormonun doğunluğu düzenlediği düşünülür. Örneğin, serotonin ve kolesistokin hormonları kandaki birçok besin kadar iyidir, tokluğa katkıda bulunur.

Psikolojik açlık ve tokluğun reaksiyonlarına rağmen, iştah ne sıklıkla ne kadar çok yediğimizdir. Hemen hemen herkes farklı acıkma nedenleriyle yemek yer. Bazı insanlar saati geldiğinde yemeyi öğrenirler bu yüzden aç olsun olmasın bu plana göre yerler. Diğerleri, üzüntü, kızgınlık, endişe, sıklıkla ve mutluluk gibi

modlarının verdiği cevaba göre yerler. Bu nedenler psikolojik açlığın tipleridir ve fazla yemenin önemli nedenleridir. Bu durumu çözmeye yardım edebilecek en kolay yöntemlerden biri yediklerinizi kaydetmek olacaktır.

Çeşitli davranışlarınızın kontrolünü öğrenmenin mekanizması vardır. Açlık ve iştah büyük sinyaller gönderir. Doğunluk ve açlık durdurucu ana işaretlerdir.

Aşağıdaki skala açlığınızla baş etmenizi sağlayacaktır:

- 1 Açlıktan kendinizi sersemlemiş ve hırçın hissedebilirsiniz.
2. Yemeye ihtiyaç duyabilir ve bir türlü konsantre olamayabilirsiniz
3. Baş ağrısı gibi fiziksel açlık ihtiyaçları ortaya çıkabilir.
- 5 . Kendiniz iyi hatta daha rahatlamış hissedebilirsiniz.
6. Kendinizi tamamen rahatlamış hissedebilirsiniz.
7. Kendinizi daha az doymuş hissedebilirsiniz.
8. Kendinizi çok doymuş hissedip pantolonunuzun veya eteğinizin kemerini gevşetmek zorunda kalabilirsiniz
9. Kendinizi son derece rahatsız hissedebilirsiniz.

Yemek yemek için sizi rahatsız edecek kadar çok ve sık olarak uzun sürelerde beklediğinizi fark ettiğinizde , bu skalayı kullanarak açlık konusundaki hislerinizi kaydetmeniz size yarar sağlayacaktır. Açlık başlangıcında ve çok acıktığınızda Ne kadar ve ne yediğinize bir bakın , her iki durumda neler yediğinizi karşılaştırın. Çok acıkmayı bekleyip tam tamına doyanaya kadar yediğinizde ihtiyacınız olandan çok gazlasını yemiş olduğunuzu görürsünüz.

Açlığınızı kontrol etmeniz için not tutmak yeterli ama pratik değil diye düşünebilirsiniz peki Başka ne yapabiliriz?

- Her öğünde proteinli besinlere yer verebiliriz . Proteinli besinler uzun süre tokluk sağlayarak açlığımızı kontrol etmemize yardımcı olurlar.
- Basit şekerleri hayatımızdan çıkartabiliriz onlara yenik düşsek de yemeklerimizin içinde karışık olarak alabiliriz.
- Daha küçük porsiyonları tercih edebiliriz. Küçük porsiyonlarda sık sık yemek yeme alışkanlığı metabolizmanızın hızlanmasına katkıda bulunacaktır.
- Yüksek lifli besinler tüketmek Her öğünde yüksek lif içeriğine sahip besinler tercih etmeniz karnınızın doymasını sağlayacak ve daha hızlı doymanıza yardımcı olacaktır.
- EGZERSİZ! Açlığınızı ve besin alımınızı kontrol ederek iştahınızı düzenleyecektir. (tabii ki kalorileri yakmanız ve kas kütlelerinizi artırmak dışında.)

AKTÜEL DİYET



Beslenme ve Diyet Uzmanı
Begüm KURAN

