SLATKIŠI I GRICKALICE

Narod koji stalno nešto gricka

Mi trošimo velike svote novca na slane grickalice kao što su čips, smoki, štapići, kokice i slično. Najmanje jednako toliko potrošimo i na slatkiše.

Ali međuobroci su nam potrebni, zar ne? Negde sam čitao da čovek teško može dobiti sve hranljive materije bez njih.

Ovakva je misao rođena nakon jedne studije izvršene na deci. Ali ona se odnosi samo na onu decu koja inače ne dobijaju hranljive, dobro uravnotežene obroke ili na onu koja za vreme obroka nemaju dovoljno apetita.

Većina nas, međutim, nema pravog pojma što to znači biti stvarno gladan. Decu od rođenja gotovo stalno hranimo i ta se navika prenosi iz godine u godinu sve do odrasle dobi. Mi smo postali narod koji stalno nešto gricka.

Smatra se da je takvo preživanje dobar način mršavljenja. Jedete pomalo tokom čitavog dana. Zbog toga niste nikada gladni pa se ne prejedate.

Količina kalorija koju dobijamo od slanih i slatkih grickalica i napitaka može na kraju biti tolika da ne bismo trebali ništa drugo pojesti čitav dan.

Pretpostavimo, na primer, da za užinu pojedete krofnu sa marmeladom i popijete zaslađenu kafu sa pavlakom. Nakon ručka popijete bezalkoholni napitak i pojedete kockicu čokolade, a kasnije poslepodne popijete još jednu zaslađenu kaficu sa pavlakom uz tri keksa.

Uveče, pak, uzmete tipični televizijski obrok: gazirani napitak, nešto čipsa i pet krekera sa sirom. Ako vam ove navike zvuče poznato, bilo bi jako dobro da ozbiljno pripazite jer sve ove grickalice zajedno daju oko 1500 kalorija. Stara američka poslovica glasi: Što više grickalica, to šire pantalone. Činjenice svedoče da su mnogi uspeli regulisati svoju telesnu težinu jednostavnim izbacivanjem grickalica.

Reklame nas uveravaju da nam je između obroka potrebna obnova energije. Ali većina tih grickalica u suštini su bezvredna hrana: kafa, kola napitci, sir, gazirana pića, kokice, kolači, salame, mlečna čokolada, napolitanke, čips, krekeri, uštipci, bombone itd.

Ali mnogi ljudi ne mogu preživeti dan bez grickalica.

To je zato što jedu obroke od rafinisanih namirnica, siromašnih biljnim vlaknima, a bogatih šećerom bez dovoljno složenih ugljenih hidrata (skroba). Doručak od zaslađenih žitnih pahuljica i soka od narandže brzo se svari, kao i krofna sa kafom. Jednostavni šećeri jurnu u krvotok, povise nivo glukoze u krvi i naglo daju privremeni osećaj snage.

Ali to ne traje dugo jer nivo šećera u krvi opadne pod uticajem insulina i dolazi do osećaja slabosti i klonulosti kojeg se možemo osloboditi samo nekim napitkom ili grickalicom.

Doručak od kuvanih integralnih pahuljica, crnog hleba i nekoliko čitavih plodova voća pružaće, s druge strane, organizmu dovoljno stabilne energije koja može potrajati tokom čitavog prepodneva.

Želite li reći da ne treba da konzumiramo grickalice?

Upotreba grickalica je navika koja se može pobediti. Uz redovne kvalitetne obroke osećaćete manju potrebu za njima.

KALORIJE IZ GRICKALICA I NAPITAKA

Užina	Zaslađena kafa sa pavlakom	75
	Krofna sa marmeladom	255
Nakon ručka	Bezalkoholno piće	140
	Kockica čokolade	295
Kasno poslepodne	Zaslađena kafa sa pavlakom	75
	Keks (3 kom.)	350
Uveče uz televizor	Gazirani napitak	140
	Čips (10)	125
	Krekeri sa sirom (5)	90
Ukupno kalorija iz grickalica i napitaka		**1545**

Studija o grickalicama

Na jednom velikom Univerzitetu grupa studenata dobila je za doručak žitne pahuljice, dvopek, voće i jedno jaje. Nakon četiri sata želudac im je bio prazan.

Nekoliko dana posle ti su studenti dobili isti doručak, ali su dva sata kasnije dobili sendvič sa maslacem od kikirikija ili komad pite od bundeve sa čašom mleka. Nakon šest do devet sati deo doručka još se uvek nalazio u želucu.

Jedna osoba je dobila komadić čokolade dvaput pre podne i dvaput tokom poslepodneva. Oko 13 sati nakon doručka, više od polovine hrane još uvek se nalazilo u želucu.

Osim toga, osobe čiji se obroci većinom sastoje od biljne hrane bogate vlaknima i koje svom želucu omogućuju odmor između obroka, imaju manje problema sa varenjem. Idealan bi bio razmak od četiri do pet sati među obrocima.

Ako imate problema sa lošom varenjem, žgaravicom, razdražljivošću, nesanicom, koncentracijom, gasovima ili dobijanjem na težini, uzrok tome može biti i navika jedenja između obroka. Tri obroka dnevno, bez međuobročnog grickanja, mogli bi rešiti mnogo toga.

Šta učiniti kad osećam da nešto moram pojesti?

To je idealan trenutak da popijete veliku čašu vode. Ona nema kalorija i ne vari se. Jednostavno prolazi kroz organizam i sve temeljito ispire.

Ako već morate pojesti nešto tvrdo, uzmite komad svežeg voća ili sirovog povrća.

Međutim, najbolji način da odbijete napada želje za grickanjem jeste da se setite kako će kalorije koje uštedite izbegavanjem ovih grickalica postepeno rastopiti neželjene obline vašeg tela.

Iako uzrečica “Jednom u ustima, zauvek na bokovima” ne mora uvek biti tačna, ne treba sumnjati u činjenicu da će vam biti potrebne šire pantalone što više grickalica pojedete.

Primena

Konzumiranjem grickalica dobijate toliko kalorija kao da ste pojeli dodatni veliki obrok! Mnogi mogu regulisati svoju telesnu težinu jednostavnim ukidanjem navike jedenja izmedu obroka. I vi to možete postići tako što ćete jesti odgovarajuće obroke bogate složenim

ugljenih hidratima i vlaknima. Oni će vam osigurati dovoljno stalne energije koja vam je potrebna da izdržite do sledećeg obroka.

Upozorenje: Međuobroci mogu biti opasni

Zastanite za trenutak i pomislite na hranu koju jedete između obroka. Posežete li za sočnom jabukom ili odmotavate komadić slatkiša? Grickate li sirovo povrće ili kopate po vrećici sa čipsom? Većina se opredeljuje za namirnice bogate šećerom, masnoćama i solju da bi preživela od jednog do drugog obroka. Višak kilograma koji te osobe nose svedoči o njihovoj odanosti toj nezdravoj navici.

Ako želite smršati, morate se rešiti navike grickanja između obroka. Evo nekoliko saveta koji će vam pomoći da izvršite tu promenu:

Nemojte grickati iz pogrešnih razloga

Ljudi jedu između obroka iz mnogih razloga, a ne samo zbog gladi. Nekima je to način oslobađanja od stresa. Drugi se osećaju krivim ako uzmu kratak predah. Za njih je grickanje način kojim opravdavaju potreban odmor. Treći, pak, to čine iz dosade.

Jedete li između obroka samo kad ste gladni ili grickalicama zadovoljavate druge potrebe?

ZAPAMTITE!

Svakih dodatnih 900 grama telesne težine umanjuje vaš životni vek za dva meseca. Jedanaest kilograma viška mogu vas stajati i do dve godine života.

Započnite sa dobrim doručkom

Ukoliko se želite odupreti navici jedenja između obroka, počnite sa obilnim doručkom. On treba da vam pruži obilje složenih ugljenih hidrata za trajnu energiju. Neka integralne žitarice, bogate složenim ugljenih hidratima, budu glavnina tog obroka.

Pazite na spoljne podsticaje

Mnoge navike, uključujući i jedenje između obroka, povezane su sa signalima iz vaše okoline. Na primer, u trenutku kada prolazite pokraj automata za hranu, u vama se može javiti želja za slatkišem. Neke televizijske reklame mogu takođe izazvati želju da otvorite vrećicu čipsa. Šta podstiče vašu želju za grickanjem?

Promenite ponašanje

Kako se boriti protiv želje da nešto pojedete između obroka? Tako što ćete, kada se ona javi, imati spremnu neku drugu aktivnost kojom ćete zameniti uobičajenu naviku i popuniti nastalu prazninu. Ako ste jako opterećeni poslom pa vam je potrebno olakšanje, pođite u kratku brzu šetnju do ugla i natrag. Popijte čašu vode umesto uobičajenog