**Почему мы переедаем?**

240

Отчего мы набираем лишние килограммы? Каждый человек с лишним весом подспудно знает, что ест слишком много. Но, чаще всего, боится даже себе в этом признаться. Плюс неправильные продукты и малоподвижный образ жизни. Как привести свою фигуру в норму, не утратив интереса к жизни? Ответ на этот вопрос надо искать не только у диетолога, но и [**психолога**](http://the-eat.ru/pitanie/pravilnoe-pitanie/put-k-zdorovomu-pitaniyu/).

Один из исследователей массового ожирения населения цивилизованных стран Брайан Вансинк пишет: «Каждый из нас ест больше из-за того, что его окружает. Мы едим много не из-за голода, а из-за семьи и друзей, упаковок и тарелок, названий и чисел, этикеток и освещения, форм и запахов, раздражительности и работы сосудов. Этот список почти бесконечен, потому что он невидим».

Признайтесь себе, что хоть раз в день (и это в лучшем случае) [**вы едите отнюдь не из-за чувства голода**](http://the-eat.ru/pitanie/pochemu-ya-em/)**:** печеньюшка с чаем за сплетнями с коллегами, бесплатная еда на конференции, жаль выбрасывать что ребенок не доел и т.д. Это никаким счетом не связано с чувством голода.

Где выход? Брайан Вансинк предлагает шесть элементарных приемов, используя которые у вас есть шанс изменить свое пищевое поведение.

**С глаз долой**

Некоторые диетологи советуют не держать дома запасов еды. Совет отличный, если вы живите один. Но толпа голодных домочадцев вас вряд ли поймет. Выход – спрятать [**продукты**](http://the-eat.ru/pitanie/modnye-produkty-vred-ili-polza/), которые вводят вас в искушение подальше от себя.

Брайан Вансинк провел интересное наблюдение за поведением людей в буфетах. Лицом к буфету чаще всего  садились упитанные люди. Те же, кто сидел к пище спиной, заказывали еды гораздо меньше.

**Начните с элементарного**

Возникло желание съесть что-либо лишнее? Постарайтесь сделать его неосуществимым. Готовьте минимум еды, хоть это и неудобно. Не покупайте ничего для перекуса (домочадцам это тоже пойдет на пользу).

Не работайте на кухне, не смотрите телевизор на кухне! Еда не должна быть в шаговой доступности! Иначе поймете, что ситуация «…очнулась когда заедала **[шоколодку](http://the-eat.ru/pitanie/neobychnye-fakty-o-shokolade/)**борщом» — совсем не анекдот.

**Планируем свое питание**

Интересные выводы можно сделать, наблюдая за поведением людей «разных весовых категорий» у шведского стола. Люди с недостатком массы тела (так корректно назовем тощих)  несколько раз обходили столы, изучая ассортимент. Лишь после тщательного ознакомления с меню они брали тарелку и накладывали себе обед. У упитанных же людей чаще всего побеждали бессознательные реакции – на тарелке оказывалось все в пределах досягаемости.

Запланированными должны быть и походы в магазин. Основное правило – не ходить в магазин голодным. Добравшись до дома и оценив купленное сытым взглядом, вы можете ужаснуться набору продуктов, который сами же и выбрали.

Расскажем про еще один неожиданный, но интересный факт. Люди, которые перед покупкой продуктов читали все этикетки, но не делали зарядку прибавили в весе меньше, чем те, кто занимался физическими упражнениями, но этикеток не читал. Причина – осознанность, т.е. смещение центра нашего внимания на употребляемую еду ( а не посторонние мысли).

**Медленнее, еще медленнее!**

И опять поговорим об элементарных вещах – о тщательном пережевывании пищи. Упитанные люди обычно быстрее проглатывают еду, пережевывая ее перед этим примерно 12 раз. Люди с нормальной массой тела делают это не менее 15 раз.

Информация о насыщении доходит до нашего мозга примерно через 15-20 минут. Т.е. при быстрой еде значительно повышается [**риск переедания.**](http://the-eat.ru/pitanie/pravilnoe-pitanie/vliyaet-li-vremya-priema-pishhi-na-figuru/)

**Разнообразие – вред или польза?**

Бесспорно, [**еда должна быть разнообразной**](http://the-eat.ru/pitanie/pravilnoe-pitanie/perehod-na-zdorovoe-pitanie/). Но желательно не при одном приеме пищи. Желание попробовать все блюда неминуемо приведет к перееданию – вы съедите на четверть больше обычного.

В этом опасность шведского стола на отдыхе и обедов в «гостях». После таких трапез желательно устраивать себе разгрузочные дни.

**Скажи мне, кто твой сотрапезник…**

И я скажу, сколько ты съешь. Обедая с друзьями в приятной компании, вы съедите примерно в два раза больше обычного. Особенно, если ваши друзья довольно упитанные люди. А если еще и официант будет с намечающимся жирком, шансов не объесться у вас не останется.

Наблюдайте за своим пищевым поведением, сделайте его осознанным. Осознанность – один из главных шагов в преодолении любой привычки.

ИСТОЧНИК: <https://the-eat.ru/pitanie/pravilnoe-pitanie/pochemu-my-pereedaem/>