

Για να καταναλωθεί μια τροφή θα πρέπει να πεινάμε η' να είναι αρεστή η' και τα δυο. Πολλοί δεν ξεχωρίζουν την πείνα με την όρεξη. Ας το αναλύσουμε λοιπόν

- Πείνα είναι ένα αίσθημα στέρησης. Νιώθουμε έντονες συσπάσεις στο άδειο από τροφή στομάχι. Μας ειδοποιεί ότι έχει έρθει η ώρα να φάμε και καθορίζει και την ποσότητα που θα φάμε

- Όρεξη είναι η προτίμηση μιας τροφής. Αυξάνετε η' μειώνετε ανάλογα με την ψυχολογική διάθεση. Μας λέει τι να φάμε αλλά όχι πόσο και ποτέ.

Τα περιττά κιλά συσσωρεύονται από το φαγητό που τρώμε όταν έχουμε όρεξη και όχι όταν πραγματικά πεινάμε. Τι άλλο όμως επηρεάζει την όρεξη και πως θα το καταλάβουμε η' πως θα το αντιμετωπίσουμε;

1) Το άρωμα και η όψη μιας τροφής μας προκαλεί την έναρξη των εκκρίσεων στο στόμα. Έτσι όταν υπάρχει σε ένα τραπέζι μια ποικιλία χρωμάτων, αρωμάτων, γεύσεων ευχαριστεί όλες τις αισθήσεις και προδιαθέτει την αύξηση της όρεξης

2) Το να μασάμε την κάθε μπουκιά, το έχουμε ακούσει και το γνωρίζουμε. Είναι χρήσιμο να το εφαρμόζουμε ειδικά όταν θέλουμε να χάσουμε βάρος, επειδή επιτρέπει τον εγκέφαλο να πάρει το μήνυμα ότι η όρεξη ικανοποιήθηκε. Με αυτό το τρόπο μας βοηθά ώστε να μην καταναλώνουμε θερμίδες περισσότερες από αυτές που χρειαζόμαστε

3) Ανάλογα με το γεύμα η τροφή αφήνει το στομάχι σε 3 με 4,5 ώρες. Πρώτα φεύγουν οι υδατάνθρακες, έπειτα οι πρωτεΐνες και τέλος τα λίπη. Αυτό σημαίνει ότι ένα γεύμα πλούσιο σε υδατάνθρακες (π.χ. ρύζι) είναι καλύτερα να καταναλωθεί το βράδυ αντί για ένα γεύμα πλούσιο σε λιπαρά (π.χ. τηγανητά). Διαφορετικά θα υπάρξει πρόβλημα όσο αφορά την χώνευση στην διάρκεια του ύπνου (αν τελικά κοιμηθείτε!). Ακόμα όταν εφαρμόζουμε κάποιο πρόγραμμα διατροφής για να χάσουμε βάρος δεν θα συνιστούσα τα μεσημεριανά γεύματα να περιέχουν πολλούς υδατάνθρακες γιατί πολύ γρήγορα θα νιώθατε πείνα με αποτέλεσμα να εγκαταλείψετε την προσπάθεια. Ας μην ξεχνάμε τα αρνητικά συναισθήματα που έχουν ριζωθεί σε πολλούς που έχουν βρεθεί σε παρόμοιες καταστάσεις

4) Πολλές φορές οι λειτουργίες της πέψης και χώνευσης επηρεάζεται από τα συναισθήματα όπως, λύπη, φόβος, κατάθλιψη, θύμος, κλπ. Γενικά τέτοια αρνητικά

συναισθήματα επιδεινώνουν καταστάσεις όπως σπαστική
κολίτιδα, νόσος CROHN, βουλιμία