

Умерь аппетит - верни прежний вид!

(Советы диетолога)



Тем, кто склонен к перееданию, следует разделить 3-х разовый прием пищи на 5-ти разовый, сделав промежутки между приемами пищи короче, чтобы не возбуждать аппетит. На два дополнительных приема оставьте яблоко, стакан кефира или йогурта. Кстати, яблоко съедайте со всеми зернышками, именно в них содержится суточная норма йода, а он затормаживает позывы к еде.

Не ешьте стоя! Вы съедите намного больше!

Разжевывайте пищу тщательно и медленно, тогда еды для насыщения понадобится меньше.

Если перед приемом пищи выпить стакан сока или воды, то порция пищи, необходимая для утоления голода, сократится почти на треть.

Отрывайтесь от трапезы с чувством легкого недоедания. После приема пищи не засиживайтесь за столом и тем более не залеживайтесь на диване. Небольшая, даже 10-минутная прогулка, прибавит чувство сытости.

Помогут «усыпить» чрезмерный аппетит:

1) Чеснок – лютый враг аппетита. Разотрите 3 дольки чеснока и залейте стаканом кипяченой воды комнатной температуры. Через сутки настой готов. Принимайте по 1 столовой ложке перед сном.

2) Мята – полоскание рта мятной водой, которую можно купить в аптеке или заварить самостоятельно: пучок мяты на 1 стакан воды.

3) Настой плодов инжира и слив по полстакана до еды вместе с сухофруктами (0,5 кг инжира и слив залить 3-мя литрами воды, варить, пока жидкость не упарится до 2,5 л)

Сократите употребление кофе – он, к сожалению, способствует появлению аппетита. А вот ограничить тягу к сладкому поможет запах ванили.

В период «отвыкания» от чрезмерного аппетита старайтесь не носить свободную одежду – это неплохо оберегает от чревоугодия.

Итак, с пагубным соблазном переедания Вы сможете справиться за пару месяцев – это вполне достаточный срок для «перестройки» организма на разумный прием пищи.

Полезная еда не приносит вреда!

При отсутствии каких-либо недугов вернуть аппетит способны некоторые продукты питания.



□ Несколько глотков воды, выпитых за полчаса до приема пищи, безоговорочно стимулируют выработку пищеварительных соков. Этому же способствует и нарезание лимона за 10-15 минут до еды. Нарезьте 1-2 ломтика лимона и не убирайте с тарелочки нож – ваш рот будет полон слюны и готов к приему пищи!

□ Старайтесь приступать к еде, как и положено, с закуски – различные соленья и маринады. Обычная белокочанная капуста в разных видах – отличный стимулятор аппетита.

□ Почаще готовьте себе грибные, мясные и рыбные бульоны, а также соусы на основе натуральных бульонов и отваров, но не «на бульонных кубиках». Непременно используйте различные специи и пряные травы.

□ Избегайте перекусов – именно они приводят к потере аппетита. Особенно вредят аппетиту такие вкусные вещи, как шоколад и различные сладости, в т.ч. сладкая газированная вода. В перерывах употребляйте больше жидкости, лучше всего – зеленый чай или столовая минеральная вода.

Важно не только, что есть, но и где, и как.

Попробуйте соблюсти несколько простых правил:



□ Всегда ешьте в помещении для приема пищи, а посему забудьте про завтраки в постели.

□ Не выясняйте неприятных отношений во время еды – подобные разговоры могут начисто отбить аппетит.

□ Попробуйте превратить свой прием пищи в своеобразный ритуал – уделите еде не менее 30 минут,

избавляясь от привычки есть в спешке. Постарайтесь украсить стол парой салфеток, причем красных или оранжевых, обладающих, как известно, возбуждающими свойствами. Придание блюду красивого внешнего вида, приятного запаха и вкуса помогут Вам вернуть потерянный аппетит.