



Miért kívánunk ősszel gyakrabban komfortételeket?

Ahogy rövidülnek a nappalok és csökken a természetes fény mennyisége, sokan tapasztaljuk, hogy változik a hangulatunk, az energiaszintünk és akár az étvágyunk is.

Ősszel és télen gyakrabban kerülhet elő a forró tea, a sütemény, a csokoládé vagy egy bögre forró csoki.

Mi állhat emögött?

A hangulat és az étkezés között kétirányú kapcsolat van.

A stressz, a fáradtság vagy a negatívabb hangulat befolyásolhatja, hogy milyen ételeket választunk. Ilyenkor gyakrabban vágyhatunk energiadús, cukorban és zsírban gazdag ételekre, amelyek átmenetileg kellemes érzést és komfortot nyújthatnak.

Ez azonban nem kizárólag „akaraterő kérdése”.

Az étkezésünk is hatással lehet közérzetünkre és energiaszintünkre. A rendszeres, megfelelő összetételű étkezések segíthetnek elkerülni a nagyobb vércukorszint-ingadozásokat, amelyek egyeseknél fáradtsággal, ingerlékenységgel vagy fokozott éhségérzettel járhatnak.

Mire érdemes figyelni az őszi időszakban?

- Fogyasszon rendszeresen rostban gazdag élelmiszereket, ételeket!
- Kerüljön sokféle zöldség és gyümölcs az étrendjébe!
- Ügyeljen a megfelelő mennyiségű és minőségű fehérjeforrások fogyasztására!
- Ne maradjanak ki a telítetlen zsírsavakban gazdag élelmiszerek sem, például az olajos magvak, növényi olajok és halak!
- Igyon eleget, elsősorban vizet!

A komfort ételeknek is lehet helyük egy kiegyensúlyozott étrendben. Egy szelet sütemény vagy egy bögre forró csoki nem „rontja el” az addigi egészséges táplálkozását. Arra koncentráljon inkább, hogy az étrendje egészét tekintve milyen szokások jellemzőek Önre!

Ősszel is törekedjen az egyensúlyra: a tápláló, a testet-lelket melegítő ételekre, a rendszeres étkezésre - és néha egyszerűen arra, ami örömet okoz!

Mert az étkezés nemcsak tápanyagbevétel, hanem élmény, közösség, emlék és sokszor egy kis megnyugvás is.

Ha az étkezése tartósan felborul és gyakrabban eszik azért, hogy jobban érezze magát, mint amennyiszer ez fizikailag, biológiailag indokolt, és ennek okai vélhetően lelki eredetűek, érdemes szakemberhez - pszichológushoz, mentálhigiénés szakemberhez - fordulni, aki segíthet a háttér feltárásában.

Az étrendje megfelelő összeállításában ekkor is kérje dietetikus segítségét!