

Каждый день мы готовим и едим, и, к сожалению, чаще больше, чем нам требуется. На самом деле мы крайне редко осознаем, что переедаем.

С искушениями в еде проще всего бороться в собственном доме.

Разумно организовав домашнюю обстановку, вы помогаете себе правильно питаться.

Вот несколько простых, но действенных правил, которые помогут не переедать:

- храните печенье, конфеты и снеки в непрозрачных банках, коробках или жестяных банках

- не храните сладости вместе с кухонной утварью и посудой

- замените печенье и сладости более здоровыми продуктами (например, несолеными орехами и сухофруктами)

- спрячьте нездоровые продукты, которыми вы могли бы перекусить, или уберите их в менее доступные места

- поставьте тарелку с фруктами на видное место, чтобы при желании перекусить выбрать фрукт, а не печенье

- не используйте при еде тарелки и стаканы большого размера, это поможет уменьшить съедаемые порции

- накладывайте еду в тарелки порционно, перед подачей на стол

- берите с собой фрукты или овощи в качестве перекуса

На улице, на вокзале или в кинотеатре - еда преследует нас везде. В среднем в день около 200 раз мы выбираем, что съесть.

Как именно мы это делаем?

На нас влияют приятный запах, красивая реклама, а также люди, которые едят что-то рядом. Как справиться с желанием перехватить что-то прямо на улице? Всегда берите с собой здоровую альтернативу, например, банан или яблоко, и перед тем, как купить очередной хот-дог в киоске, съешьте их. Возможно, после этого уже и не захочется чего-то другого. Если вы все же хотите купить себе снэк, попробуйте заказать среднюю или даже маленькую порцию. Вполне возможно, что этого будет достаточно, чтобы побороть чувство голода.

Большую часть приёмов пищи мы разделяем с другими людьми: коллегами, друзьями или членами семьи. То, с кем вы едите, во многом определяет, что и в каком количестве вы едите. Например, вы можете есть больше, когда это делают другие люди вокруг вас, или вы едите что-то потому, что это выбирают ваши друзья.

Мы часто не понимаем, что окружающие влияют на наше пищевое поведение. Осведомлённость о влиянии, которое другие могут оказать на пищевое поведение, может помочь не переесть.

Чтобы упростить задачу, сообщите окружающим о своих планах питаться правильно. Намного легче питаться здоровой пищей, если семья или друзья также едят здоровую пищу. С другими легче и веселее питаться правильно, чем в одиночку

Попробуйте понять, когда именно вы делаете "плохой" выбор в еде и составьте план, как с этим справиться.

Например: вы обнаруживаете, что часто едите десерт во время ужина (даже когда на самом деле больше не голодны) только потому, что другие члены семьи также его едят. С этим можно бороться, составив план «если-то»: когда другие едят десерт, а мне не хочется, я выпиваю чашку кофе или чая.

Еда играет важную роль и в нашей общественной жизни. Во время общественных мероприятий мы, даже не замечая этого, уделяем пристальное внимание тому, что и сколько едят окружающие. Научные исследования показали, что мы адаптируем пищевое поведение, часто неосознанно, к поведению спутников за столом. Точно известно, люди едят больше, когда едят вместе с другими, чем когда едят в одиночестве. Также мы корректируем свой выбор еды, чтобы произвести хорошее впечатление на других.

Когда люди едят вместе с кем-то, они едят больше. Это называется эффектом социальной поддержки. Это особенно заметно, когда люди едят или перекусывают с друзьями или семьёй. Присутствие других людей во время еды может привести к увеличению количества съеденного с 44% до 76%, причём чем больше людей за столом, тем больше все едят.

Мы также адаптируем своё пищевое поведение к поведению своих собеседников. Это называется моделированием или социальной имитацией. Люди обычно едят больше столько же, сколько и их собеседник. Помимо количества еды, моделирование также может влиять на то, что люди едят. Шанс съесть что-то повышается, когда мы видим, что это делает кто-то другой.

Итак, наше окружение и моделирование пищевого поведения влияют на количество еды, которое мы съедаем. Но не стоит забывать, что люди также неосознанно пытаются

произвести определённое впечатление на других своим пищевым поведением. То, что и сколько мы едим в конкретной ситуации, может предоставить другим информацию о нашей личности.

Например, люди, которые едят здоровую пищу, считаются более здоровыми и женственными, но при этом менее весёлыми и приятными, чем люди, которые едят менее здоровую пищу. Управление впечатлениями играет особенно важную роль, когда мы заинтересованы в создании определённого образа самих себя. Поскольку для нас обычно важнее произвести хорошее впечатление на незнакомцев, чем на известных нам людей, этот эффект особенно заметен в те моменты, когда мы едим вместе с людьми, которых не очень хорошо (ещё) знаем.

Мы приспособливаем своё пищевое поведение к поведению других из-за склонности сравнивать себя с другими людьми. Например, когда мы не совсем уверены, сколько можем съесть на каком-нибудь празднике, то рассматриваем пищевое поведение других как источник информации о допустимом количестве еды. Следование этим стандартам питания помогает укрепить связь с собеседниками и делает человека более привлекательным в глазах других. Но если вы отклонитесь от этого стандарта, съев намного больше или меньше, чем прочие сидящие за столом, то рискуете получить от них негативную оценку.

Осознанный приём пищи, без спешки, с вниманием на чувстве сытости, поможет предотвратить переедание.

Также необходимо помнить о влиянии окружающего пространства (дом, школа, район, рабочее место, столовая, заправочная станция, супермаркет и пр.).

То, что нас окружает в повседневной жизни, часто напрямую определяет возможность здорового поведения и питания. Люди могут делать здоровый выбор только при наличии здоровых вариантов. А окружающее пространство может стимулировать или препятствовать здоровому поведению.

Окружающее нас пространство за последние несколько лет изменилось и структурировалось таким образом, что стало сложнее отказываться от чрезмерного

потребления высококалорийной пищи. Доступность и изобилие пищи побуждает слишком много есть и слишком мало двигаться. Сочетание избыточного количества высококалорийной пищи и ограниченной потребности в физической активности гарантирует набор лишнего веса.

Еда, включая высококалорийную, становится все более доступной, она есть почти везде, мы можем есть где и когда захотим. Размер порции также увеличился за последние десять лет. Потребители больше не уверены, что такое «нормальная» порция. Отчасти это связано с тем, что большие порции стали стандартом.

Нас также постоянно побуждают покупать все больше продуктов, рекламные акции "2 по цене 1" проводятся практически постоянно.

Выбор продуктов питания часто является делом привычки, привычное поведение — это импульсивное, а не рациональное поведение. Поэтому поведение, связанное с выбором пищи, восприимчиво к стимулам из окружающей среды.

Кроме того, необходим высокий уровень самоконтроля, чтобы противостоять соблазнам окружающей среды. Это требует больших умственных усилий. Но, поскольку мы постоянно подвержены нездоровым искушениям, это в конечном итоге может привести к истощению воли.

Чтобы делать выбор в пользу здорового питания и не переедать, мы должны быть осведомлены о влиянии семьи, друзей и окружения, на наше пищевое поведение.