

WUMODA NA ZDROWIE

"Sztuka nieobjadania się w świętecznym klimacie"

<https://modanazdrowie.wum.edu.pl>



dr Mariusz Jaworski

Zakład Dydaktyki i Efektów
Kształcenia Warszawskiego
Uniwersytetu Medycznego

Okres świąt to niewątpliwie czas refleksji, ale także spotkań w gronie najbliższych i wspólnego spożywania świątecznych posiłków. Warto pamiętać, że w obecności innych jemy znacznie więcej i często objadamy się, co można zaobserwować podczas świątecznych spotkań.

Na przykład Charles Spence, który jest szefem Crossmodal Research Laboratory (Laboratorium Badań Międzymodalnych) na Uniwersytecie Oxfordzkim podkreśla, że jemy o 35% więcej w towarzystwie jednej osoby i o 75% więcej w towarzystwie trzech osób. Uważa się, że przyczyn tego zjawiska należy poszukiwać w selektywności uwagi. Obecność innych osób, a zwłaszcza zaangażowanie w interakcję z nimi, może powodować, że nasza uwaga zostaje odwrócona od ilości spożywanej żywności. Im bardziej są to dla nas ważne osoby, tym większą uwagę im poświęcamy, a zarazem mniej uwagi skupiamy na żywności, którą w tym czasie spożywamy.

Należy podkreślić, że jesteśmy w stanie kontrolować jakość żywności, czyli to co jemy, ale nie kontrolujemy, jak dużo tego zjemy. Tym samym, jemy znacznie więcej, niż potrzebuje nasz organizm. Co więcej przestajemy reagować na biologiczne sygnały sytości.

Jeśli chcemy mieć kontrolę nad ilością spożywanej żywności, a także zrozumieć jak otoczenie w którym się znajdujemy (np. świąteczna atmosfera) wpływa na nasze doznania smakowe, należy wziąć pod uwagę poniższe wskazówki:

1. Rozmowy i wzmacnianie więzi z najbliższymi nie musi ograniczać się tylko do wspólnego spędzania czasu przy świątecznym stole. Kluczowe znaczenie ma wspólne spędzanie czasu oraz umiejętność aktywnego słuchania. W związku z tym podczas świąt nie ograniczajmy się tylko do wspólnego spożywania posiłków. Po posiłku usiądźmy wygodnie (np. w salonie) i spędźmy ten czas razem. Niech to będzie czas tylko dla nas i naszych bliskich.

2. Im większy talerz podamy naszym gościom, tym więcej zjedzą. Pamiętajmy, że mamy tendencję do wybierania większych porcji oraz nakładania na talerz więcej, niż jesteśmy w stanie zjeść. Wielkość talerza optycznie wpływa na to, ile potraw nałożymy na niego. Taka sama porcja potrawy może wydawać się nam większa na małym talerzyku lub mniejsza na dużym talerzyku. Starajmy się zatem wybierać średniej wielkości talerze, na których nasi goście będą spożywali świąteczne posiłki. Zbyt małe talerze mogą być źle odebrane. Jeśli jednak sami jesteśmy gośćmi i podano nam duże talerze, to pamiętajmy o optycznym wpływie wielkości talerza na ilość potrawy jaką sobie nakładamy.

3. Zgodnie z zasadami *savoir vivre* nie powinniśmy odmawiać, jeśli ktoś nas czymś częstuje. W takiej sytuacji warto wziąć małą porcję potrawy (tzw. porcję degustacyjną). Wówczas łatwiej będzie nam ją zjeść, nawet jeśli nie jest ona zgodna z naszymi preferencjami i gustami żywieniowymi. Natomiast jeśli my sami chcemy poczęstować innych jakąś potrawą, to pamiętajmy, że powinniśmy to zaproponować tylko raz. Nie jest grzeczne ciągle naleganie, aby goście jedli, nawet jeśli wydaje się nam, że prawie nic nie zjedli. Nie odbierajmy też tego jako obrazy. Odmowa jedzenia nie zawsze oznacza odrzucenie naszych uczuć lub niedocenienie trudu jaki wnieśliśmy w przygotowanie tych wszystkich potraw. Starajmy się nie mieszać uczuć z jedzeniem. Ludzie okazują sobie uczucia na wiele sposobów, nie tylko poprzez jedzenie.

4. „Niewidzialny smak świąt”. Uważa się, że potrawa powinna smakować. Jest to prawdą, ale nie zapominajmy o tym, że wygląd tej potrawy też ma „smak”. Dla współczesnego człowieka ważne są wcześniejsze doświadczenia związane z degustowaniem potrawy (np. wspomnienia wcześniejszych świąt, zapach świąt z dzieciństwa itp.)

To właśnie takie wspomnienia, zarówno pozytywne jak i negatywne, wpływają na nasze przekonania dotyczące smaku potrawy. Oczywiście zmysł smaku i zapachu dalej pełni dla nas ważną rolę, ale bodźce przez nie odbierane są modyfikowane przez pryzmat naszych oczekiwań. Dlatego też niektóre osoby deklarują, że mandarynki najlepiej im smakują zimą (lub na święta), a innym kojarzą się wyłącznie ze świętami. Dla współczesnego człowieka ważna stała się forma w jakiej podajemy żywność, ponieważ to właśnie wygląd potrawy może definiować nasze oczekiwania pod względem jej smaku.

Psychika odgrywa bardzo dużą rolę w kontekście spożywania żywności.

W związku z tym, jeśli będziemy chcieli sięgnąć podczas świątecznych spotkań po potrawy, które bardzo lubimy, to pamiętajmy o tym mechanizmie.

Pozytywne doświadczenia będą zwiększały prawdopodobieństwo, że zjemy znacznie więcej, a jeśli do tego mamy duży talerz ...

5. Muzyka... hałas... głośne rozmowy... też mają wpływ na to po jakie potrawy sięgniemy. Charles Spence podkreśla, że w hałasie ludzie sięgają po produkty o chrupkiej konsystencji i nie przez przypadek wybieramy taką żywność oglądając wspólnie filmy w świąteczny wieczór. Na przykład sałatka z dodatkiem chrupiących ziaren będzie lepiej odbierana pod względem smakowym, kiedy jemy ją w obecności dźwięków, niż w ciszy. Oczywiście, ten wpływ „smaku otoczenia” na nasze doświadczenia zmysłowe dzieje się poza naszą świadomością.

6. Ryby także będą nam lepiej smakowały przy dźwiękach. Związane jest to z faktem, że w hałasie stajemy się bardziej wrażliwi na produkty zawierające kwas glutaminowy. Innym słowy poszukujemy potraw, które mają smak umami.

7. Podczas świątecznych posiłków nie zapominajmy o błonniku. Wiele świątecznych dań jest ciężkostrawna i zawiera duże ilości tłuszczu. Dodatek błonnika (np. surowych warzyw i owoców) do takich potraw, wspiera układ pokarmowy w prawidłowym trawieniu, a także ogranicza wchłanianie tłuszczu. Jeśli lubimy kompot z suszonych owoców, to nie wyrzucamy tych owoców, tylko je zjemy. Na przykład suszone śliwki mają dużo błonnika. Dzięki temu pomogą nam zredukować ryzyko wzdęć i niestrawności.

Podsumowując można powiedzieć, że sukces nieobjadania się podczas świątki w kontroli ilości spożywanej żywności. Podczas spotkań świątecznych zadziała wiele mechanizmów psychologicznych, które będą nas „zachęcały” do sięgania po potrawy zwłaszcza te, które lubimy.

To wszystko będzie działo się poza naszą świadomością. Nie możemy kontrolować tych procesów, ale możemy kontrolować ilość potraw po które sięgniemy. W związku z tym powinniśmy uruchomić naszą rozwagę i sięgać po mniejsze porcje niż wstępnie planowaliśmy. Jeśli chcieliśmy nałożyć dwie łyżki potrawy, to nałożymy jedną. Jeśli chcieliśmy zjeść dwa pierogi, to zjedzmy jednego. Dzięki temu nie będziemy pozostawiali resztek jedzenia na talerzu i w ten sposób nie będziemy marnowali żywności. Poza tym w niektórych kulturach pozostawienie niezjedzonej żywności na talerzu jest źle odbierane. Wobec tego nałożymy sobie mniej. Lepiej potem poprosić o dokładkę, niż zmuszać się do zjedzenia wszystkiego „na siłę”.