

«Απογευματινές λιγούρες: Πώς να τις αντιμετωπίσετε;», από την Βάσια Κωνσταντινίδη, Διαιτολόγο – Διατροφολόγο, M.Sc και το mednutrition.gr!

Σύμφωνα με ερευνητές «λιγούρα» είναι η έντονη επιθυμία για την κατανάλωση μίας συγκεκριμένης τροφής

Λιγούρα VS Βιολογική πείνα

Πώς λοιπόν θα καταλάβεις εάν πεινάς πραγματικά ή αν λιγουρεύεσαι κάποιο τρόφιμο; Τα πράγματα είναι απλά. Το αίσθημα της βιολογικής πείνας συνήθως συνοδεύεται από το γνωστό σε όλους «γουργούρισμα» στο στομάχι, το οποίο μετατρέπεται σε πιο έντονο πόνο εάν το αγνοήσεις για λίγη ώρα. Κάποιοι μάλιστα αισθάνονται ζαλάδα ή αδυναμία, ωστόσο τα συμπτώματα αυτά υποχωρούν μόλις καταναλωθεί το γεύμα. Εάν λοιπόν, έχεις καταναλώσει σε σύντομο χρονικό διάστημα το γεύμα σου, παρόλα αυτά έχεις πολύ έντονα κάποιο τρόφιμο στο μυαλό σου, τότε μάλλον πρόκειται για λιγούρα. Αρκετές φορές μάλιστα το αίσθημα της λιγούρας εντοπίζεται στο δεύτερο μισό της ημέρας, κυρίως το απόγευμα ή το βράδυ δηλαδή, χωρίς αυτό να αποτελεί και τον κανόνα.

Λιγούρες, από που προέρχονται;

Πρόκειται για ένα συνδυασμό της συναισθηματικής κατάστασης ενός ατόμου, με πιθανή ορμονική ανισορροπία του οργανισμού, έλλειψη ύπνου, στρεσογόνων καταστάσεων, αλλά μερικές φορές και με διατροφικές ανάγκες. Πολλές φορές οι συχνές λιγούρες οδηγούν σε τσιμπολόγημα, ακόμα κι ασυναίσθητα, πράγμα που επηρεάζει αρνητικά μία προσπάθεια διατήρησης ή μείωσης του βάρους. Για το λόγο αυτό, παρακάτω θα δούμε μαζί αναλυτικά πώς μπορείς να αντιμετωπίσεις τις λιγούρες... «διατροφικά»!

Λιγούρα για γλυκό, τι κρύβει;

Μήπως ο οργανισμός σου αναζητάει σεροτονίνη; Η σεροτονίνη είναι ένας νευροδιαβιβαστής του εγκεφάλου και με απλά λόγια είναι υπεύθυνη για την καλή διάθεση και το πώς νιώθουμε. Παράγεται από ένα απαραίτητο αμινοξύ (τμήμα της πρωτεΐνης), που ονομάζεται τρυπτοφάνη, και πολλές φορές η έλλειψή της μεταφράζεται ως ανάγκη για ένα υδατανθρακούχο τρόφιμο, συνήθως γλυκό.

Που βρίσκεται η τρυπτοφάνη;

Θα την βρεις στο κρέας, το αυγό, τα ψάρια, τα ζυμαρικά και τα δημητριακά ολικής άλεσης, ακόμα και στη μπανάνα.

Πώς μπορεί να προληφθεί η λιγούρα για γλυκό;

Τα μικρά και συχνά γεύματα μέσα στην ημέρα, και

μάλιστα με την απαραίτητη περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και πρωτεΐνες, θα συμβάλλουν στην ισορροπημένη παραγωγή της σεροτονίνης. Η ινσουλίνη που εκκρίνεται κατά την κατανάλωση των υδατανθράκων, αποτελεί μία ορμόνη που μεταφέρει τη γλυκόζη -τροφή του εγκεφάλου- και διευκολύνει την παραγωγή της σεροτονίνης στον εγκέφαλο.

Ξεκίνα την ημέρα σου με ένα πλήρες πρωινό, όπως γάλα με δημητριακά ολικής άλεσης κι ένα φρούτο ή ένα αυγό, συνέχισε καταναλώνοντας 2 κυρίως γεύματα και τουλάχιστον 2 ενδιάμεσα σνακ συνδυάζοντας το λιγότερο δύο ομάδες τροφίμων.



«Όταν αναζητάω έντονα σοκολάτα;»

Μερικές φορές η λιγούρα για σοκολάτα μπορεί να υποδηλώνει την ανάγκη για το θρεπτικό συστατικό μαγνήσιο, ένα φαινόμενο αρκετά συνηθισμένο και για τις γυναίκες κατά την έμμηνου ρύση. Είναι υπεύθυνο και απαραίτητο για πολλές λειτουργίες του οργανισμού. Εκτός από τη σοκολάτα λοιπόν, που εάν ξεχαστείς και καταναλώσεις μεγάλη ποσότητα τότε αυξάνεις πέρα από τις θερμίδες, το λίπος και τη ζάχαρη στη διατροφή σου, μπορείς να το βρεις σε πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως το μπρόκολο, σε

ξηρούς καρπούς, όπως ηλιόσποροι, αλλά και στο ψωμί ολικής άλεσης. Φρόντισε επομένως να συμπεριλαμβάνεις συχνά τα τρόφιμα αυτά στη διατροφή σου.

Κι από σοκολατένιες επιλογές τι γίνεται;

Φυσικά και η σοκολάτα έχει τη δική της θέση στη διατροφή μας, στις σωστές για τον καθένα ποσότητες. Εάν ωστόσο, επιλέξεις σοκολάτα με μεγαλύτερη ποσότητα κακάο, δηλαδή μαύρη σοκολάτα, τότε θα σου «καλύψει» τη λιγούρα με μικρότερη ποσότητα. Ακόμα καλύτερα, επίλεξε μία μπάρα δημητριακών ολικής άλεσης με σοκολάτα που πέρα από την αίσθηση του γλυκού θα σου προσφέρει μεγαλύτερο κορεσμό, δηλαδή θα χορτάσεις καλύτερα!

Λιγούρα για κάτι αλμυρό

Αναζητώντας αλμυρές γεύσεις είναι πιθανό «καμπανάκι» του οργανισμού σου ότι χρειάζεται ιχνοστοιχεία, όπως νάτριο, ασβέστιο και ψευδάργυρο. Βάλε λοιπόν, ποικιλία στη διατροφή σου μέσα από τρόφιμα που σου προσφέρουν τα συστατικά αυτά, όπως ψάρια, ξηροί καρποί, σπόροι τσία, πράσινα φυλλώδη λαχανικά κ.α. Άλλωστε, εκτός από την ποικιλία θα προσθέσεις γεύση και χρώμα στα πιάτα σου.

Ανακάλυψε υγιεινές εναλλακτικές για τη λιγούρα σου

Και όταν χρειαστεί να καλύψεις διατροφικά τη λιγούρα σου, μπορείς να διαλέξεις πιο θρεπτικές επιλογές από το πρώτο πράγμα που συνήθως έρχεται

στο μυαλό, όπου δεν είναι άλλο από τρόφιμα με αρκετή ζάχαρη και κορεσμένα λιπαρά. Πάμε να δούμε μερικές εύκολες και γευστικές αντικαταστάσεις; Δοκίμασέ τες την επόμενη φορά και θα με θυμηθείς!

Αντί για...	... προτίμησε!
Αλμυρά πατατάκια	Ξηρούς καρπούς
Σοκολάτα γάλακτος	Μαύρη σοκολάτα (με >70% κακάο)
Γλυκά	Μπάρα δημητριακών με σοκολάτα
Τυρί φέτα	Cottage cheese ή τυρί κίτρινο με χαμηλά λιπαρά
Αναψυκτικό	Ανθρακούχο νερό, με μία φέτα λεμόνι για τη γεύση

Πώς αλλιώς μπορείς να αντιμετωπίσεις τη λιγούρα;

Νερό και πάλι νερό

Είναι αρκετές οι φορές που το αίσθημα της λιγούρας συγχέεται με τη δίψα. Την επόμενη φορά που θα «λιγουρευτείς» κάτι δοκίμασε να πιεις ένα ποτήρι νερό. Πέρα από αυτό, φρόντισε να έχεις επαρκή υγρά μέσα στην ημέρα σου (1500-2000 ml ανάλογα και με τις ανάγκες σου), συμπεριλαμβανομένου του νερού, ροφημάτων αλλά και υδαρών τροφίμων, όπως οι σούπες.

Να θυμάσαι την πρωτεΐνη

Οι πρωτεΐνες στα γεύματα θα σε βοηθήσουν να χορτάσεις καλύτερα, είναι σημαντικό επομένως να φροντίζεις να συμπεριλαμβάνεις πρωτεϊνούχα τρόφιμα

στα κυρίως γεύματα αλλά και στα σνακ σας. Ζωική πρωτεΐνη θα συναντήσεις στα γαλακτοκομικά, το κρέας, τα ψάρια και το αυγό, ενώ φυτική πρωτεΐνη θα βρεις στα δημητριακά ολικής άλεσης, στη σόγια, στα όσπρια κ.α.



Πήγαινε μία βόλτα

Τη στιγμή που νιώθεις τη λιγούρα μπορεί να είσαι φορτισμένος συναισθηματικά ή να βιώνεις αρκετό στρες. Αντί λοιπόν να παραμείνεις στην ίδια κατάσταση σκεπτόμενος το φαγητό, μπορείς να βγεις μία βόλτα για περπάτημα, να πάρεις τηλέφωνο έναν δικό σου άνθρωπο, να κανονίσεις μία συνάντηση με τους φίλους σου... απασχόλησε με ευχάριστους τρόπους τον εαυτό σου.

Άλλαξε διαδρομή

Εάν η λιγούρα σου συνδέεται με ένα συγκεκριμένο έδεσμα που τυχαίνει να βρίσκεται καθημερινά μπροστά σου σε κάποια βιτρίνα... φρόντισε να αλλάξεις τη διαδρομή σου. Εάν μάλιστα η εναλλακτική διαδρομή είναι λίγο μεγαλύτερη τότε αυτό σημαίνει και περισσότερη φυσική δραστηριότητα για εσένα, άρα διπλό το καλό!

Διατήρησε υγιεινά σνακ στα ντουλάπια της κουζίνας σου

Φτιάχνε μία λίστα από τα πράγματα που πραγματικά χρειάζεσαι για το supermarket και μείνε πιστός σε αυτή. Γέμισε τα ντουλάπια της κουζίνας με θρεπτικά τρόφιμα, όπως ξηρούς καρπούς, μπάρες δημητριακών ολικής άλεσης με σοκολάτα και με φρούτα για ποικιλία, φρούτα και λαχανικά εποχής, ώστε να έχεις γευστικές επιλογές για την επόμενη... λιγούρα.

Να υπενθυμίσω ότι η ολική άλεση στα τρόφιμα θα σε χορτάσει καλύτερα, φρόντισε επομένως να επιλέξεις προϊόντα με πρώτο συστατικό την ολική άλεση!

Εάν οι λιγούρες επιμένουν;

Η καθημερινή καταγραφή των τροφίμων που καταναλώνεις, αλλά και των συναισθημάτων που έχεις, θα σε βοηθήσει σε αυτή την περίπτωση να εντοπίσεις πόσο συχνά έχεις το αίσθημα της λιγούρας, τις επιλογές που επιθυμείς περισσότερο, αλλά και τη συχνότητα αυτών ώστε να τις ελέγξεις. Εάν πάλι πιστεύεις ότι οι λιγούρες επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό το βάρος σου, επισκέψου έναν διαιτολόγο ώστε εξατομικευμένα πλέον να σε καθοδηγήσει σε ένα ιδανικό και πλήρες για εσένα, διατροφικό πλάνο.

https://www.mednutrition.gr/portal/lifestyle/diatrofi/16142-apogevmatines-ligoyres-pos-na-tis-antimetopisete?utm_source=newsletter_1198&utm_medium=email&utm_campaign=