

Πες μου πόσο γρήγορα τρως...

Για να αδυνατίσει κανείς, σημασία δεν έχει μόνο το τι τρώει, αλλά και το πώς το τρώει, επιβεβαιώνει μία νέα μελέτη. Τι πρέπει να κάνει; Να τρώει μικρές μπουκιές, να αφήνει το πιρούνι στο πιάτο κάθε φορά που βάζει μία στο στόμα του και να τη μασάει πολλές φορές, απαντούν επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Ρόουντ Άιλαντ. Απαραίτητη προϋπόθεση γι' αυτό, όμως, είναι να έχει χρόνο στη διάθεσή του, διότι με την παραπάνω διαδικασία το φαγητό διαρκεί περίπου 20 λεπτά περισσότερο...

Όπως γράφουν οι ειδικοί στο τεύχος Ιουλίου της «Επιθεώρησης της Αμερικανικής Διαιτητικής Εταιρείας» (JADA), η σύσταση «να τρως αργά» είναι πολύ συνηθισμένη προς όσους προσπαθούν να ελέγξουν το σωματικό βάρος τους.

Η λογική πίσω από αυτήν είναι πως όταν τρώμε αργά, ο οργανισμός έχει το χρονικό περιθώριο να καταγράψει το μήνυμα του κορεσμού της πείνας – και έτσι, θα σταματήσουμε εγκαίρως το φαγητό. Αντιθέτως, όταν τρώμε βιαστικά και «στο πόδι», τρώμε ανεξέλεγκτα και δεν αντιλαμβανόμαστε ότι χορτάσαμε παρά μόνον όταν είναι πια αργά και έχουμε φάει περισσότερο απ' όσο θα έπρεπε.

Για να διαπιστώσουν κατά πόσον αποδίδει η σύσταση σε επίπεδο θερμίδων, οι ερευνητές του Ρόουντ Άιλαντ επιστράτευσαν 30 νεαρές, υγιείς γυναίκες, από τις οποίες ζήτησαν να καταναλώσουν φαγητό σε δύο ξεχωριστές περι-



στάσεις: στην πρώτη έτρωγαν με αργό ρυθμό και στη δεύτερη γρήγορα – όπως κάνουν οι περισσότεροι από εμάς.

Οι γυναίκες βαθμολόγησαν επίσης την πείνα τους, το αίσθημα κορεσμού της, την λαχτάρα τους να φάνε κι άλλο, την δίψα τους και άλλους παράγοντες.

Όπως έδειξε η μελέτη, όταν έτρωγαν αργά, κατανάλωναν πολύ λιγότερες θερμίδες, παρ' ότι η διάρκεια του γεύματός τους ήταν κατά 21 λεπτά πιο μεγάλη κατά μέσον όρο. Επιπλέον, ανέφεραν πως ένιωθαν πολύ πιο χορτάτες.

Αντίστοιχα, όταν έτρωγαν γρήγορα, κατανάλωναν πολύ περισσότερες θερμίδες σε μικρό χρονικό διάστημα, αλλά ακόμα κι όταν σταμα-

τούσαν να τρώνε ένιωθαν μικρότερο αίσθημα κορεσμού της πείνας.

Όταν οι γυναίκες έτρωγαν αργά, χρησιμοποιούσαν μικρές μπουκιές, αφήναν το πιρούνι τους κάθε φορά στο πιάτο και μασούσαν το φαγητό τους μέχρι να λιώσει στο στόμα, πριν το καταπιούν.

Τα χαρακτηριστικά αυτά «δρουν συνδυαστικά για να μειώσουν τον ρυθμό κατανάλωσης φαγητού και να αυξήσουν στο μέγιστο το αίσθημα κορεσμού της πείνας», τονίζουν οι επιστήμονες. Και επισημαίνουν πως οι τεχνικές αυτές είναι ό,τι πρέπει για να μειώνεται με φυσικό τρόπο η κατανάλωση θερμίδων και έτσι να ρυθμίζεται καλύτερα το σωματικό βάρος.

όταν τρώμε βιαστικά, τρώμε ανεξέλεγκτα να τρώτε αργά και όχι "στο πόδι" τρώτε μικρές μπουκιές

αίσθημα αδικίας;

αίσθημα προσβολής

Τα «αντίδοτα» στον θυμό

ντροπή
υποτίμηση
απώλεια ελέγχου

Αίσθημα αδικίας; Προσβολής; Ντροπής; Υποτίμησης; Απώλεια ελέγχου; Σκέψεις ότι ο άλλος καταπατά τα δικαιώματά σου; Ότι σε υποτεμά; Ότι σε ταπεινώνει; Νιώθεις το δίκιο να σε πνίγει; Ανήμπορος να υπερασπιστείς τον εαυτό σου όπως θα ήθελες ιδανικά;

Οι παραπάνω ψυχοσυναισθηματικές καταστάσεις αποτελούν συνήθη αίτια πίσω από το ισχυρό και οδυνηρό συναίσθημα, τον θυμό.

Θυμό νιώθουμε για το πρόσωπο που θεωρούμε ότι μας προκαλεί τα παραπάνω συναισθήματα, αλλά και για τον ίδιο μας τον εαυτό, είτε επειδή δεν τον υπερασπιστήκαμε επαρκώς, είτε επειδή τον αφήσαμε να ταραχτεί, να χάσει το δίκιο του, τον έλεγχο και την αυτοκυριαρχία του.

Όταν ο θυμός εκδηλώνεται στα πρόσωπα που θεωρούμε υπεύθυνα για το πώς μας έκαναν να νιώσουμε,

τότε εκείνος εκφράζεται με επιθετική συμπεριφορά (λεκτική, μη-λεκτική ή σωματική επιθετικότητα), ενώ όταν τον στρέφουμε ενάντια στον εαυτό μας, τότε εκείνος αντανάκλαται σε αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές και συναισθηματικές καταστάσεις όπως είναι λόγου χάριν οι καταχρήσεις, οι αυτοτραυματισμοί, οι ενοχές, η μελαγχολία.

Ορισμένα άτομα μπορεί να συσσωρεύουν τον χρόνιο θυμό τους και να ζουν σε μία κατά-

σταση χρόνιας- ήπιας επιθετικής ετοιμότητας και άλλα δεν μπορούν να αντισταθούν στην έκφραση των συναισθημάτων τους και εκρηγννται στιγμιαία με έντονα ξεσπάσματα θυμού, έπειτα από τα οποία νιώθουν κάθαρση.

Αίσθημα αδικίας

Βέβαια, η απειλή μιας επερχόμενης αδικίας μπορεί να είναι εξίσου πανίσχυρη με το πραγματικό βίωμα της αδικίας.

Εδώ, ο θυμός πυροδοτείται δίχως το άτομο να μπορεί να διαχωρίσει αν το ερέθισμα που προκάλεσε τον θυμό του ήταν ένα απειλητικό γεγονός ή οι ίδιες του οι σκέψεις και η αρνητική του προδιάθεση απέναντι στα γεγονότα αυτά που τον κάνουν να νιώθει αδικημένος ή ταπεινωμένος.

Είναι σαν η αδικία να μοιάζει πανταχού παρούσα και ο κατακλυστικός θυμός η μόνη συναισθηματική οδός. Και εδώ βρίσκεται η παγίδα: όσο πιο πολύ θυμώνεις τόσο λιγότερο αντικειμενικά μπορείς να αξιολογήσεις τις καταστάσεις αυτές που θεωρείς ότι πυροδοτούν τον θυμό σου, τόσο περισσότερο πνίγεσαι σε αναπά-

ντεχα συναισθήματα αδικίας και ανισχυρότητας, τόσο περισσότερο απογοητεύεσαι με τον εαυτό σου που είσαι ευάλωτος στον θυμό σου, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται οι εύφορες συνθήκες για να νιώθεις και να ξανανιώθεις έτσι μέσα από όλο και πιο ασήμαντα καθημερινά γεγονότα.

Υπάρχει λύση όταν είμαστε θυμωμένοι; Αφ' ενός ο διάλογος μοιάζει μία υγιής οδός, μέσα από τον οποίο θα μπορούσαμε να εκφράσουμε αυτό που σκεφτόμαστε και αυτό που νιώθουμε, αλλά και να ακούσουμε την άποψη του προσώπου με το οποίο βρισκόμαστε σε αντιδικία, με στόχο να φτάσουμε σε μία κοινή αποδοχή της προβληματικής και πιθανώς της λύσης του προβλήματος. Αφ' ετέρου η εκλογίκευση της εκάστοτε κατάστασης που μας προκαλεί θυμό είναι ένας βοηθητικός τρόπος στην αποτελεσματικότερη διαχείριση των αρνητικών μας συναισθημάτων. Εκλογίκευση όμως δεν σημαίνει καταπίεση του θυμού, η οποία μπορεί να εξίσου ψυχικά επιβαρυντική για το άτομο, ανάλογη με την επιθετική έκφραση του θυμού.

