



**Голод или аппетит?**

# Голод или аппетит? Почему мы хотим есть

Специалисты предупреждают, голод и аппетит — это разные вещи. И разница между ними большая.

Потому что голод помогает худеть, а от аппетита, наоборот, толстеть.

Голод — явление физиологическое.

Организм требует пополнения запасов энергии.

Когда мы чувствуем голод, мы получаем информацию о том, что наше тело нуждается в очередной порции «топлива».

Что случится с едой, которую мы съедим, повинаясь голоду?

Она вся пойдёт на обеспечение нашей жизнедеятельности.

Благодаря съеденному, мы сможем активно двигаться, сердце станет равномерно сокращаться, лёгкие — обеспечивать нас кислородом.

Вся поступившая с пищей энергия будет потрачена организмом.



## **В плену эмоций**

У аппетита природа совсем иная.

*Чисто психологическая.*

Повинуясь аппетиту, мы едим совсем не для того, чтобы дать организму энергию.

А по другим причинам.

Представьте себе ситуацию.

Вы в сильном напряжении ждёте очень важного телефонного звонка.

Ничем не можете себя занять, а ожидание с каждой минутой становится всё острее.

На столе — ваза с конфетами.

И Вы, порой совершенно незаметно для себя, в процессе своего ожидания съедаете все эти конфеты.

*Вы были голодны?*

*Ваш организм нуждался в энергии? Нет и ещё раз нет.*



***Иными словами, аппетит — это наши неудовлетворённые потребности.***

Невыраженные эмоции.

Наши тревоги и страхи.

На самом деле мы не хотим есть.

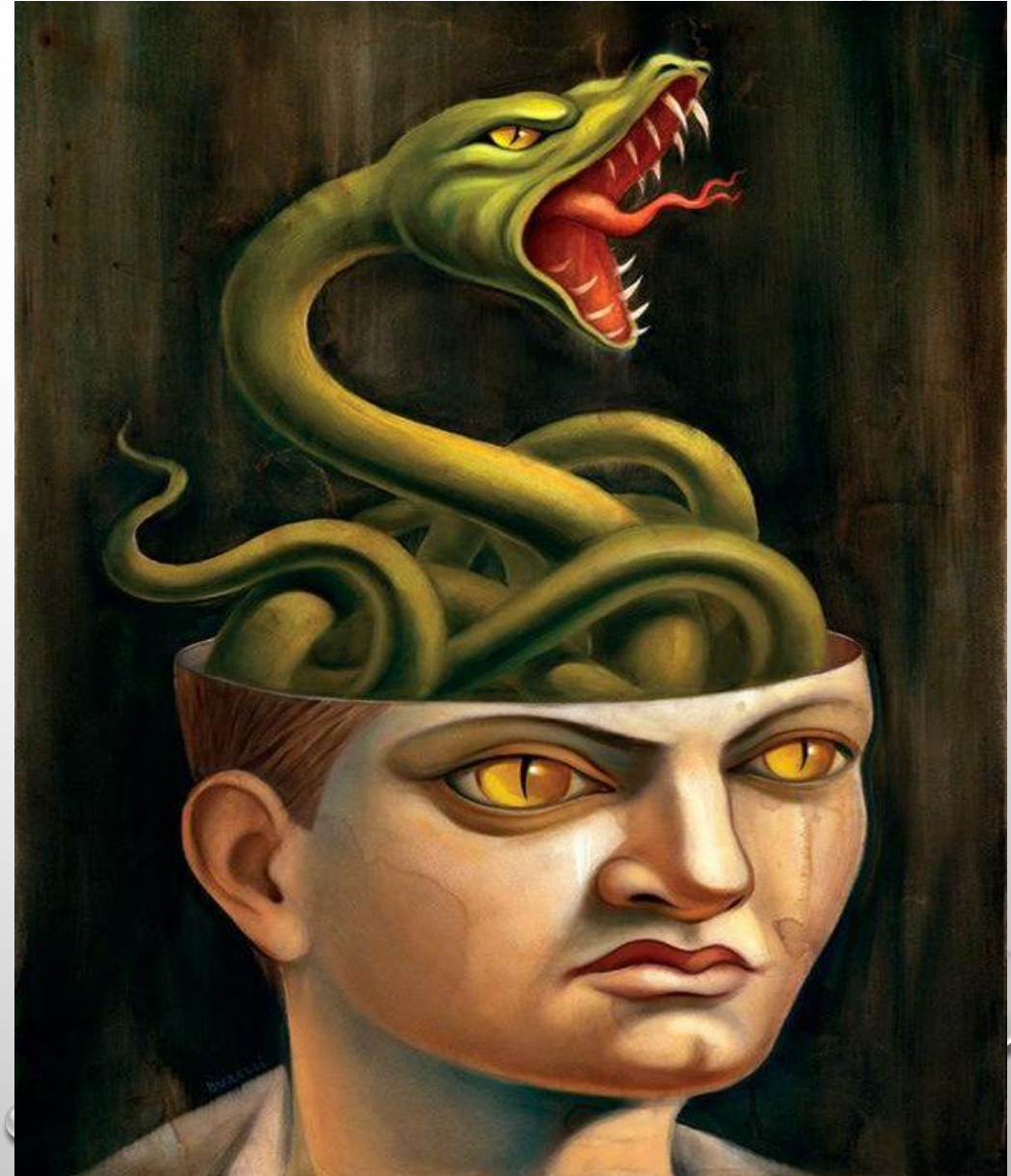
Мы хотим на свидание, новое платье,

услышать признание в любви и стать руководителем отдела.

Но по каким-то причинам это не получается.

И мы ищем утешение в еде.

А в результате набираем лишние килограммы.



## ***Почувствуйте разницу!***

Если раньше Вы не задумывались о разнице между голодом и аппетитом, может возникнуть вполне закономерный вопрос: а как их различить?

***Существует несложный алгоритм, освоив который Вы станете чётко понимать разницу.***

Вы пришли с работы, Вам хочется есть.

В холодильнике стоят тарелка борща и пирожное.

Что Вы станете есть? Конечно, борщ!

И это — первое отличие.

Голод «выбирает» простую и сытную еду, которая даст организму много энергии.

Аппетит же «присматривается», «принюхивается» и толкает Вашу руку к тарту, печенью, конфете, колбасе.

***Второе отличие проявляется на чисто физическом уровне.***

Если Вы чувствуете пустоту в желудке, подсасывание — это голод.

Если в желудке урчит, а Вас даже немного подташнивает — это сильный голод.



**«Вместилище» аппетита — наши органы чувств, мысли, эмоции.**

И поэтому часто аппетит «камуфлируется» под некое томление.

И не сидится, и не «ходится», и работа не работает, а хочется чего-то такого особенного.

И Вы едите «особенное» — не гречку, а конфетку.

**Третье важное отличие — время.**

Голод возникает в среднем через 3 часа после того, как Вы поели.

Если намного раньше — это аппетит.

Потому что организм ещё не растратил энергию, полученную от предыдущего приёма пищи.

Поэтому не поддавайтесь проискам аппетита.

А удовлетворяйте только здоровое чувство голода.





**Аппетит** – это идол нашей цивилизации, причем, мы постоянно путаем **аппетит** и **голод**. А ведь это не одно и то же.

Больше того, аппетит – прямая противоположность голоду.

Если голод – это естественная потребность организма, то аппетит – это производное привычки.

**Он зависит от разных обстоятельств:**

- мы видим пищу,
- чувствуем ее запах,
- говорим о еде,
- или наступает обычное время приема пищи.

И мы принимаемся за еду, хотя совсем не хотим есть.

**Голод** - это голос природы, который говорит нам, что организму необходима пища.

Поэтому мы должны есть только тогда, когда по-настоящему голодны.

А многие люди решают, что голодны, так как испытывают неприятные ощущения, слабость.

Если некоторое время воздержаться от еды, то скоро все придет в норму.

Но мы поступаем наоборот, то есть скорее что-нибудь съедаем.

При этом болезненные ощущения временно проходят, и мы приходим к выводу, что нам действительно надо было поесть, что мы были голодны.

На самом деле, чувство голода – это индивидуальное понятие, оно может то обостряться, то притупляться.

***Если голода нет, то пищу принимать нельзя, поэтому очень важно научиться отличать голод и аппетит.***





# ***Настоящий голод вызывает, скорее, бодрость, чем вялость и сонливость.***

Таким образом,

головная боль – не есть голод,  
сонливость – не голод,  
боль в брюшной области – не голод.



Все эти симптомы похожи на симптомы от пропуска привычной сигареты или чашки кофе. Раздражение желудка из-за несварения пищи часто принимают за желание пищи.

И то, что она избавляет от этих симптомов, как будто доказывает, что человек действительно хочет есть, так же, как укол морфия доказывает, будто боли у наркомана – это истинная потребность в наркотике.

***Поэтому, если Вы чувствуете боли, а еда помогает облегчить эти страдания, то знайте – это просто заблуждение.***

«Голод привычки», «ложный голод»- все эти термины употребляют, когда человек постоянно хочет есть.

Эти ощущения представляют невроз, раздражение желудка, язву желудка, желудочное воспаление, несварение, и т. д., но не голод.

Многие убеждены, что голод – это вред. Однако вред – это отсутствие средств удовлетворения потребностей.

***Голод так же нормален, как и жажда и усталость, и все это можно удовлетворить.***

Часто бывает так, что голод уже ублаготворен, а аппетит еще нет, например, все мы любим десерт после нескольких блюд. Эта привычка обязательно приводит к перееданию.

Чтобы избежать этого, следует просто приступить к десерту через час после основной еды.

Наверняка Вы замечали, как от вкуса свежеспеченной булочки текут слюнки, а руки сами тянутся к лакомству, которое Вам совсем не хотелось съесть, но когда рядом подруга уплетает это лакомство за обе щеки, то и Вам показалось, что Вы голодны.

Это и есть ложное чувство голода. Именно желание полакомиться, ведь организм в это время не требует пищи, Вы сами навязываете ее организму.

**Надо сохранить этот инстинкт — отказываться от пищи, когда мы в ней не нуждаемся.**

Ведь мы просто ломаем своими руками механизм природы, поэтому она нам мстит.

Конечно, бывает аппетит на кофе или на алкоголь, однако не бывает чувства голода, связанного именно с этими продуктами, так как у организма нет физиологической потребности в них.

Такой аппетит не естественен, он формируется с годами, а здоровый аппетит направлен на простую, натуральную и полезную еду.

Аппетит нельзя сравнить с голодом, как нельзя сравнить сексуальную страсть с любовью.

*Аппетит является лишь выражением привычки. А, как нам известно, привычка может быть нездоровой, а настоящий голод – никогда.*

***Поэтому можно иметь хороший аппетит на нездоровую, но вкусную пищу.***

## Итак, от чего зависит аппетит?

Почему одним людям хватает небольшого количества пищи, чтобы насытиться, а другие способны есть без перерыва?

В пятидесятых годах двадцатого века были проведены исследования, которые показали, что чувство насыщения связано с веществами, *пептидами*, которые поступали во время еды из кишечника в кровь.

Оказалось, что эти вещества уменьшают потребность в пище у животных вдвое.

Другое же вещество – *гастрин* – действует в прямо противоположном направлении.

Поэтому возможно, что именно нарушение обмена этих регуляторов приводит к тому, что человек постоянно голоден.



Итак, **аппетит** – это желание съесть что-нибудь вкусное, особенное.

Это скорее вкусовой голод, чем настоящий, который обусловлен необходимостью восполнения затрат энергии.

Аппетит часто капризен, а голод в отличие от аппетита не является разборчивым, он удовлетворяется простой пищей, если желаемая еда отсутствует.

*Вот простой пример, как отличить одно от другого.*

*Вы были голодны и съели один блинчик, утолив очень сильный голод, а после этого у Вас появился аппетит и, Вы съели еще два блинчика (не потому что есть хочется, а потому что они вкусные).*



*Ведь глазами можно «съесть» больше, чем «желудком».*

**Иногда возникает потеря аппетита, например, при некоторых болезнях.**



В таком случае не насилуйте свой организм, не заставляйте себя, ведь это временно.

Если пришло время ужина, но Вам не хочется есть, не принуждайте себя, потому что, так надо.

Вообще, откажитесь от ложных мыслей о том, что Вам сейчас необходима пища.

Задумайтесь, может быть, Вас соблазняет вид вкусного пирожного или, Вы едите за компанию, или, просто пришло время обеда?

***Однако все это не значит, что Вы голодны***

*Попробуйте соблюдать следующие **правила**, чтобы контролировать свой аппетит:*

- перед тем, как приняться за еду, подумайте, нужна ли эта порция Вашему организму;*
- почистите зубы, это некий ритуал, который прекрасно борется с повышенным аппетитом;*
- перед тем, как есть, выпейте стакан воды. Возможно, Ваш организм путает голод и жажду;*
- не мучайте себя целый день низкокалорийной пищей, один раз в сутки можно поесть сытно, но это не значит, что надо объедаться;*
- ешьте маленькими порциями. Это способствует сокращению желудка и снижению аппетита;*



- спортивные нагрузки справляются с ложным аппетитом, так что вместо того, чтобы есть – лучше прогуляйтесь;

- недостаток сна ведет к выработке гормона, который разжигает аппетит, поэтому спите не менее семи часов в сутки;

- употребляйте низкокалорийные продукты, которые помогают справиться с аппетитом: капуста, яблоки, грейпфрут, лук, морковь, редька, морская капуста, огурцы, помидоры;

- не ходите за покупками на голодный желудок, иначе купите много лишнего, вредного для организма. А может быть, и перекусите жирной или сладкой пищей по пути домой;

- позитивные эмоции помогают бороться с ложным аппетитом. Поэтому занимайтесь чем-нибудь интересным, тогда будет вырабатываться гормон удовольствия, и Вам не будет хотеться есть.



## ***Порции, от которых не толстеют***

*Есть все, что хочешь, но при этом не набирать вес – мечта каждой женщины!*

*Однако большинство уверено, что такое может быть лишь в сказках.*

*Диетологи предлагают сломать стереотип «Похудение = голодание» и не отказывать себе в удовольствии, чтобы лакомиться желаемыми блюдами.*

*С одним лишь условием – соблюдения меры.*

Стоит начать с завтрака. Несмотря на советы диетологов, многие по-прежнему предпочитают перекусить утром парой бутербродов вместо полезной овсяной каши.

На обед большинство выбирает жирные блюда, а ведь с таким же удовольствием могли бы полакомиться кулинарным изыском в виде рыбы, приготовленной на пару с овощами.

Перекусы – отдельная тематика. Крекеры, чипсы, кондитерские изделия и мучное – частый атрибут утоления легкого голода, а ведь получить чувство сытости можно более полезными продуктами – фруктами, орехами, йогуртом и т.д.

Однако приведенные выше примеры – вовсе не напутствие отказываться от любимых блюд, если они чересчур калорийны. Диетологи предлагают составить сбалансированный и оптимальный рацион, чтобы, с одной стороны, не отказывать себе в «кулинарных слабостях», а с другой – следить за здоровьем и весом.





# Стандартные и личные порции

Между этими двумя понятиями существует колоссальное различие.

**Стандартная порция** представляет собой образный эталон, средний расчет на человека.

Что же касается **личной порции**, то это сугубо индивидуальная величина, которую мы выбираем сами.

Во втором случае ограничений никаких не существует, поэтому за один прием можно самим же себе разрешить съесть дневную норму калорий или же, напротив, сохранить фигуру, уменьшив стандартную для себя порцию.

На количество калорий, необходимых человеку в сутки, влияет [множество факторов – возраст, вес, рост, пол и образ жизни](#).

Согласно среднестатистическим данным, эта величина составляет около 2000 ккал в день.

Для того чтобы точно измерять порции потребляемых блюд, понадобится специальный кухонный инвентарь – мерные стаканчики и весы.

Однако брать с собой эти вещи крайне неудобно, поэтому постепенно следует научиться измерять вес продуктов на глаз. Для этого диетологи придумали интересные ассоциации:



- Порция свежих фруктов или овощей (100гр) – размер небольшого портмоне
- Порция хлебобулочных изделий (30гр) – равно карманному калькулятору
- Порция мясных и рыбных блюд (85гр) – примерный размер мобильного телефона или колода карт
- Одноразовая порция сливочного масла (1ч.ложка) – кольцо на пальце или крышка от бутылки
- Порция отварного риса или макарон (1/2 стакана) – размер средней пудреницы в косметичке или половина бейсбольного мяча
- Порция сыра твердых сортов (30гр) – ровно четыре тонких ломтика
- Суточная порция орехов – маленький мячик для игры в гольф
- Порция отварного картофеля – размер компьютерной мыши
- Порция заправки для салата – стопка



## Система весов и мер

Известный факт, что доверять лучше всего диетологам, а не маркетологам и рестораторам.

Поэтому для того чтобы лакомиться желаемыми продуктами и при этом не набирать вес, следует тщательно запомнить основные принципы употребления калорийных блюд.

### •Шоколад

Правила лакомства десертами достаточно просты.

Без вреда для фигуры их следует употреблять в первой половине дня, когда организм нуждается в энергетическом потенциале и бодрости.

Размер порции – 50 граммов для торта или пирожного и 10 грамм для шоколада.

Во втором случае предпочтение следует отдавать горьким сортам, а молочный аналог желательно исключить из рациона совсем.



## •Чипсы

Фаст-фуд вреден, но так как диетологи сжалились над желающими похудеть и предлагают составлять рацион, в котором отказываться практически ни от чего не нужно, – этот вкусный, но вредный продукт они разрешают употреблять не чаще, чем раз в две недели.

При этом порция должна составлять не более 100ккал.

Поэтому если на 40-граммовой упаковке их указано порядка 200, значит, съесть можно лишь половину, то есть 20 грамм.

## •Йогурт

Молочные продукты полезны, но все же некоторые из них бывают калорийными благодаря входящим в состав добавкам.

Выход из этой ситуации прост.

Выбирать исключительно натуральные йогурты в размере 200гр и самостоятельно добавить ингредиенты для придания вкуса.

Это могут быть свежие фрукты и ягоды, пользы от которых будет гораздо больше.

Что касается питьевых продуктов, то стандартной меры в 290мл – довольно много, поэтому рекомендуется выпивать около половины за один перекус.



### •Сэндвич

На самом деле стандартно допустимой порции бутерброда диетологами не создано. Все зависит от ингредиентов, входящих в его состав.

Однако общее правило гласит – если сэндвич не помещается на вашей ладони, лучше съесть только половину.

### •Паста

Итальянский кулинарный изыск, как правило, используют в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

Для того чтобы составлять оптимальную порцию, достаточно визуально отмерить пригоршню.

Если в блюде также присутствуют овощи, то меру следует уменьшить.

### •Картофель фри

Еще один представитель фаст-фуда и высококалорийного гарнира, который вовсе можно и не исключить из рациона, если употреблять его в меру.

Классическая порция картофеля в различных заведениях составляет примерно 150-200 грамм, а это, по мнению диетологов, слишком много.

Допустимая доза – не больше 10 тонких палочек фри.



## **Майонез**

Если заправить салат майонезом, то его калорийность вмиг увеличится в 2-3 раза.

Поэтому диетологи рекомендуют употреблять его не чаще, чем раз в 10 дней, а в остальное время выбирать более полезную заправку, например, оливковое масло или лимонный сок.

## **•Стейк из мяса**

Правила лакомства сочным мясным блюдом достаточно просты.

Если за один прием пищи вы желаете съесть исключительно порцию мяса без гарнира, то можно смело заказывать стандартную ресторанныю меру, а если блюдо «разбавляется» овощами или другими составляющими, то стейк следует разделить пополам.

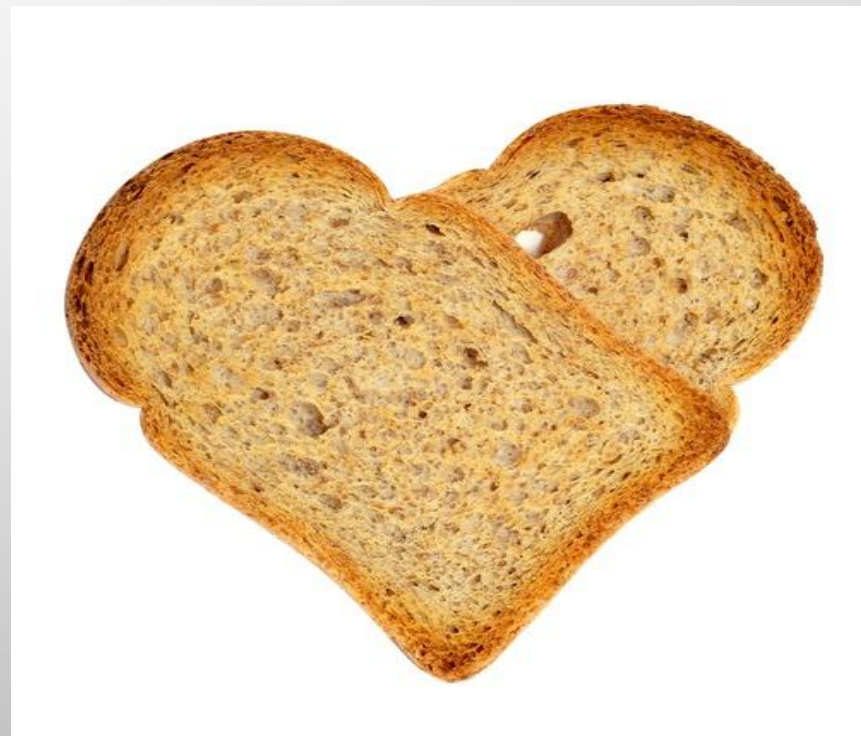
На ужин после 19:00 следует выбирать лишь треть стандартной порции.

## **•Мучное**

Согласно общепринятому мнению диетологов, безвредная порция хлеба в день составляет около 50 грамм, то есть три тонких ломтика.

Альтернативой может стать мини-булочка на обед или завтрак.

Вечером лучше всего отказаться от употребления таких изделий, а отдавать предпочтение в течение дня следует продуктам из твердых сортов пшеницы и грубого помола муки.



## • *Сладкое драже*

Такие конфеты – альтернатива шоколаду.

Если в их состав входят орехи, то допустимая суточная доза – не больше 7-10 штук.

Обычные сладкие драже – не больше 15 штук.

Стоит также отметить, что нельзя заменять этим продуктами целый перекус, так как чувство голода вернется довольно быстро.

Лучше сочетать сладкое с фруктами или употреблять после основного приема пищи.



## На один раз

Помимо основных правил составления дневного рациона и допустимых порций, важно соблюдать единичные меры.

Так, например, за один пример пищи диетологи рекомендуют употреблять не больше указанных объемов блюд:

- *Каши – 100гр*
- *Листовые овощи – 250гр*
- *Нарезанные овощи – 100гр*
- *Консервированные овощи – 50гр*
- *Бобовые – 100гр*
- *Фрукты – 1-2 штуки или 100гр, если это микс*
- *Свежевыжатый сок – 100гр*
- *Молоко или питьевой йогурт – 100гр*
- *Сыр – 30-50гр*
- *Рыбные и мясные блюда – 85-100гр*
- *Яйца– 1-2 штуки*





Вышеуказанные порции  
рекомендуются женщинам.

Для представителей сильного пола  
нормы следует увеличить в 1,5-2  
раза.

Все зависит от индивидуальных  
особенностей.



Поэтому для того чтобы просчитать точные данные, которые позволят лакомиться желаемыми блюдами и при этом сохранить стройную фигуру, лучше обратиться к специалисту.

Как только вы начнете контролировать количество употребляемой пищи, результат не заставит себя долго ждать.

Пропадет неприятное ощущение переедания и исчезнет страх набрать пару лишних килограммов после выходных, проведенных за шашлыками в компании друзей или в ресторане.

***Самое сложное – начать. И хотя самоконтроль – вещь непростая, но все же невероятно полезная, как для здоровья, так и для фигуры.***