

איך עומדים בפיתוי של עוגת שוקולד מהתנור?

מה עושים כשנגמר החשק לעשות ספורט וכל מה שבא הוא מנה עתירת קלוריות? איך משנים את המחשבה ומתחילים לאכול נכון? ומה עושים כשהריח של עוגה ממסטל אותנו? מיכל צפיר והדיאטנית יפית קסלר עם התשובות

מיכל צפיר | יפית קסלר, דיאטנית קלינית | mako | פורסם 05/11/12 10:40

איך עומדים בפיתוי של עוגה בעלת ריח מדהים?

"מה עושים כשיש חשק עז למשהו מתוק? למשל, כשמישהו בבית אופה עוגה עם ריח מדהים ואי אפשר שלא לרצות חתיכה?"

מיכל צפיר: "כאשר תאכלי באופן מסודר ובריא תהיי מונעת פחות מתשוקה לאוכל, כי תהיי שבעה לאורך זמן. ריח העוגה באמת מגרה, אך כשאני שבעה הוא מגרה אותי פחות וכשאני רעבה אני לא יכולה לעמוד בפיתוי. לכן, אני מציעה לך לא להרגיש שאת מתאפקת, לאורך זמן אי אפשר להחזיק מעמד אם מרגישים שמתאפקים, הרשי לעצמך מדי פעם משהו קטן לנשמה אך רוב הזמן שמרי על מסגרת בריאה".

יפית קסלר, דיאטנית קלינית: "כשאנחנו מריחים או רואים אוכל, מועבר מסר של גירוי לאזור במוח וזה בתגובה מעודד הפרשת חומצות קיבה והורמונים המעוררים רעב. תהליך זה קרוי הפאזה הצפליית, והוא נועד להכין את הקיבה לקליטת מזון. חשוב להבין את המנגנון כדי לדעת שהרצון שלנו לאכול הוא לא רק במחשבה אלא גם קשור במנגנון ביולוגי מורכב. בעידן השפע אנו מוקפים בגירויים ולכן אוכלים גם כשאנחנו לא ממש צריכים. אז מה כדאי לעשות? להימנע כמה שניתן מגירויים על בסיס יום-יומי. למשל, לא צריך לשים קופסת עוגיות שקופה על השיש במטבח במקום גלוי לעין, או לעבור כל יום ליד המאפייה שהכי עושה לך את זה. כמובן שמדי פעם זה בסדר גמור לאכול חתיכת עוגה, אבל כדאי לשמור את ההזדמנות הזו למתי שממש יתחשק לך, ולא לאכול סתם בכל פעם שרואים או מריחים מאפה".

מה עושים כשירוד החשק לאורח חיים בריא?

"אני עושה ספורט ומקפידה על תזונה בריאה, בהתאם לכך מקבלת המון מחמאות ופרגון. הבעיה היא שיש לי לעתים מעין 'נפילות מתח'- אני מרשה לעצמי 'לפשל', יורד לי החשק להליכות ואימונים, אני תופסת את עצמי לוקחת פה עוגיה ושם בגט. כיצד מתגברים על נפילות כאלו?"

מיכל צפיר: "את מעידה על עצמך שאת מקפידה לאכול בריא ולעשות ספורט ואז יורד החשק. לאורך זמן אי אפשר לבנות רק על חשק ומוטיבציה כאשר רוצים לרדת במשקל, כי מטבעם אלו מתכלים. עדיף להתמקד במה שעושה לך טוב - לזהות את הספורט שכיף לך בו, את האוכל הבריא שטעים לך, ואז תרצי להמשיך ולהתמיד. אנחנו מתמידים רק היכן שטוב ונעים לנו, אנחנו נשברים כאשר לאורך זמן אנחנו עושים דברים שלא טובים לנו. קשה לשאוב כוחות רק מההשלכות - כלומר מהירידה במשקל, ההרזיה היא לא סוכרייה 'מתוקה' מספיק שתגרום לך לסבול לאורך זמן. זהו מהם הדברים הנעימים והטעימים עבורך, זה בהחלט שווה את המאמץ!"

יפית קסלר, דיאטנית קלינית: "לכולנו יש נפילות פה ושם. כדי להצליח לא חייבים להקפיד 100% מהמזמן. הסכנה האורבת בנפילות היא שהן עלולות לאט לאט לתפוס מקום יותר משמעותי באכילה. אז מה עושים כדי למנוע זאת? הימנעי מלאכול באופן אוטומטי, כמו לקחת עוגייה 'על הדרך', ליישר את העוגה או לאכול מהסיר. בכל פעם שאת אוכלת משהו שמוגדר אצלך כ'נפילה', קחי לך דקה כדי לשאול את עצמך: האם אני באמת רוצה את זה? האם אני רעבה, או שזה רק חשק? כשלא תתני לסביבה להכתיב לך מה לאכול, תוכלי לאכול מתוך צורך אמיתי של הגוף. אכילת עוגיה או בגט מדי פעם אינה סותרת הרגלי אכילה בריאים, וזה חלק מהחיים גם אצל אנשים רזים".

כיצד ניתן לשנות הרגלים של שנים?

"בשני הריונות צמודים העליתי 25 קילו, ואני לא יודעת כיצד להיפטר מהם במובן הרגשי. אני בקבוצת תמיכה, והמדריך שלי אומר שרק מי שמריח את 'המיץ של התחתית' מצליח לקום ולעשות מעשה. אבל איך משנים את המחשבה ומתחילים לאכול נכון?"



ספינינג? למי יש כוח למי?
צילום: thinkstock

מיכל צפיר: "קשה לנו לשנות הרגלים של שנים. אנחנו לא אוהבים להודות שטעינו, אנחנו לא אוהבים לשנות גם כאשר ההרגל עובד לרעתנו – אבל אין ברירה. המדריך שלך צודק, רוב האנשים משתנים כשהם מגיעים לתחתית. כשכבר אין ברירה וחייבים לשנות וכאשר רמת הסבל גדולה כל כך - רק אז מבינים שאם לא נשנה את המצב, נסבול יותר. 'להיכנס לזה', זה במילים אחרות לתרגל התנהגות אחרת: את רגילה לאכול את האוכל שהילדים משאירים בצלחת? תתרגלי לזרוק לפח. את רגילה לאכול לא מסודר? תתרגלי לאכול ארוחות מסודרות בישיבה ליד השולחן. לשנות דברים בהדרגה, לאט לאט, בסבלנות ולהפוך אותם לדרך חיים – זו הדרך היחידה להוריד במשקל ולשמור על התוצאות. הבשורה הטובה היא שהכל תלוי רק בך. אני מאוד מאמינה בתמיכה ולכן אני חושבת שזה מעולה שאת בקבוצה, תשאבי ממנה כוחות ורעיונות ושתפי אותם ברגשות שלך ובהצלחות שלך. תרגול והתמדה בדרך יביאו אותך אל המקום שאת רוצה, וזה נכון לכל תחום".

יפית קסלר, דיאטנית קלינית, המרכז הרפואי לטיפול בהשמנת יתר, אסיא מדיקל: "שינוי הרגלים צריך לנבוע מראון פנימי אמיתי וחזק שלך. לפעמים אנחנו רק מחליטים לעשות שינוי, אך לא באמת עוברים משלב ההחלטה לפעולה. הרבה פעמים אנחנו מתחילים תהליך של שינוי אבל 'נשברים' באמצע. הנה דוגמאות למספר גורמים חשובים שכדאי להכיר כדי להתחיל לפעול למען המטרה שלך: אל תחשבי 'הכל או כלום', אם אכלתי חתיכת עוגה/ לא הלכתי היום לחדר כושר, אז הרסתי הכל ואני מוותרת'. מה שעליך לעשות הוא להחליט מראש שגם אם מעדת מדי פעם, את לא מוותרת וגם לא מתאבלת, אלא ממשיכה בשגרה. סביבה 'עוינת' לשינוי וגורמים מעכבים מקשים מאוד להתחיל לאכול בריא. כששולחן המטבח בבית או במשרד עמוס בעוגיות ועוגות, והמקרר מלא בגבינות שמנות וריק מפירות ומירקות. הכיני את הסביבה לתהליך השינוי, החל מרשימת מצרכים שתמיד יהיו זמינים במקרר וכלה בהכנסת העוגיות לארונות המטבח כך שלא יהיו פיתויים גלויים לעין. חשוב לחזק את המוטיבציה והתשוקה לעשות שינוי אמיתי: נסי לדמיין את עצמך כאשר תצליחי לרדת במשקל. איך תרגישי? איך תיראי? כיצד זה ישפיע על עוד תחומים בחיים שלך? השתמשי בדמיון הזה כאשר את ניצבת מול קשיים בתהליך.



התרגלת לנשנש? תחשבי אחרת
צילום: istockphoto

עצה נוספת היא לנסות לחשוב בדרך של 'רווח מול הפסד': מה את מרוויחה מזה שאת נצמדת להרגלים הישנים, דברים כמו נוחות, ספונטניות, חופש פעולה והיעדר הגבלות. מכל אלו תצטרכי באופן זמני להיפרד, כי שינוי בהתחלה אף פעם אינו מרגיש טבעי או נוח. זה דורש ממך לתכנן מראש את סדר היום, ולפעמים זה אפילו מרגיש כמו לוותר על החופש שלך- אך בטווח הארוך השינוי יהפוך לקבוע ושוב תרגישי שיש לך חופש פעולה ושנוח לך עם ההרגלים החדשים והבריאים".