



RAVITSEMUS NYT

KRISTA KORPELA-KOSONEN
on terveystoimittaja, jonka mielestä tietoinen syöminen
on parhaimmillaan yhtä rentouttavaa kuin jooga.

Seuraa Instagramissa @kristakorko

Pysähdy nauttimaan

Syötkö usein kiireessä, ohimennen, samalla lehteä lukien tai puhelimen ruutua selaten? Kokeile tietoista syömistä. Tietoinen syöminen on keskittymistä syömiseen, jolloin kaikki aistit pidetään avoinna ja ruokaan suhtaudutaan myönteisesti ja hyväksyvästi. Se voi auttaa erottamaan todellisen nälän ja kylläisyyden totutuista tavoista ja mieliteoista.

NÄIN
PÄÄSET
ALKUUN

Ennen kuin syöt, mieti hetki, millaiseen nälkään syöt.



Silmän nälkä voi herätä, kun selaat Maku-lehden sivuja, keittokirjaa ja ruokablogeja tai katselet kahvilan leivosviitriinin houkuttelevaa tarjontaa.



Suun nälkä voi tuntua haluna puraista vastapais-tettua rapeakuorista leipää tai esimerkiksi viileän, kirpeän tai tulisen ruoan himona.



Nenän nälkä herauttaa veden kielelle, kun haistat tuoreen korvapuustin houkuttelevan tuoksun tai nuuhkit jo kotiovelle, että keittiössä valmistuu tänään lounaaksi lempiruokaasi.



Vatsan nälkä tuntuu usein kurinana ja kouristeluna, kun edellisestä aterialta on kulunut jo aikaa. Vatsakin voi oppia olemaan nälkäinen tiettyyn kellonaikaan, vaikka vielä ei olisikaan todellisen nälän aika.



Kehon nälkä on sitä fysiologista nälkää, joka voi tuntua jopa heikotuksena, päänsärkynä ja käsien värinä. Tämä ns. todellinen nälkä on merkki siitä, että keho ja solut tarvitsevat uutta energiaa.



Mielen nälkä voi asettaa ehtoja, odotuksia tai rajoituksia syömiselle. Nyt pitää, kannattaa tai on pakko syödä. Mielen nälkä voi olla se, joka vaatii syömään lautasen tyhjäksi, vaikka keho olisi jo kylläinen.



Sydämen nälkä on tunnenälkää. Se on sitä, kun tekee mieli syödä suruun, lohduksi, palkinnoksi, yksinäisyyteen, tylsyyteen tai stressiin.

Tietoisen syömisestä perustekniikka: Pysähdy Hengitä Havainnoi Toimi

1 Arvioi ennen jokaista ruokailua asteikolla 1-10, kuinka nälkäinen olet. Toista arviointi puolessa välissä aterialta. Havainnoi ja kuuntele kehosi viestejä kylläisyydestä. Lautasta ei ole pakko syödä tyhjäksi.

2 Kun syöt, kiinnitä ruokaan huomiota kaikin aistein: millä ruoka näyttää, tuoksu, tuntuu, kuulostaa ja maistuu? Ruokaile rauhallisesti, pureskele huolellisesti ja nauti ruoasta ajan kanssa.

3 Keskity pelkästään ruokailuun. Älä tee samaan aikaan töitä, älä katso TV:tä tai lue lehteä. Laita kännykkä ruokailun ajaksi äänettömälle, äläkä sukella sosiaaliseen mediaan kesken aterian. Tämä hetki on sinun rauhoittumishetkesi keskellä kiireistä arkea.