

Sötsugen?

Livet är icke, det bygges. - *Are Waerland*

Det finns inget förnekande att alla någon gång har längtat efter sötsaker. Åsikter om småätande skiljer sig. Vissa tycker att småätande är dåligt och att äta mellan måltiderna leder till viktökning. Andra tror på att äta flera små måltider och mellanmål under dagen är bra för att upprätthålla energinivåer och optimal vikt. Om det fanns ett sätt att småäta som var rätt för alla, skulle vi alla göra det!

För att lindra skuld känslan för småätande, försök då att förstå varför du småäter och vilka mellanmål som fungerar bäst för din kropp. Kanske du småäter eftersom din dagliga kost saknar näring eller för att du äter för lite vid måltiderna. Du kanske småäter för att lugna darriga nerver när du är känslös eller för att roa dig själv när du är uttråkad. Oavsett vilken anledning, erkänn det och börja att tänka på hur du skapar ett liv som är närande, tillfredsställande och sann mot dig själv.

Trots att småätande inte är något substitut för att älska ditt liv, kan det vara en bra energikick. Många snabba mellanmål är högförädlade och fulla av kemikalier, tillsatser, skadliga fetter och raffinerat socker. När du blir sötsugen, prova livsmedel som är mättande och goda, men också näringsrika.

Tränga ut sötsaker

En effektiv lösning till att hantera begär är att lägga till mer till din kost snarare än att ta bort från den. De flesta dietister ger sina klienter en lista över mat att undvika och mat de bör äta. Vilket förklarar varför så många människor är avskräckta för näringsrekommendationer. Många tror att de måste ge upp sin vanliga kost och börja äta saker som de vet är "bra" för dem, men som de inte tycker om. Att ta bort människors favoritmat är som att ta heroin ifrån en drogmissbrukare. Maten ger oss egentligen någonting som vi behöver. En av de mest effektiva metoderna för att övervinna regelbunden konsumtion av ohälsosam mat är att helt enkelt *tränga ut* dessa livsmedel. Det är svårt att äta fem frukter och grönsaker om dagen och trycka i dig glass i slutet av dagen. På samma sätt är det svårt att dricka åtta glas vatten om dagen och vara alkoholist. Kroppen kan bara ta emot en viss mängd mat under en viss dag. Om du äter mestadels med hälsosam, näringsrik mat, är det naturligt att begären för ohälsosam mat kommer att minska avsevärt.

Genom att äta och dricka mat som är bra för dig tidigare på dagen, kommer du naturligtvis lämna mindre utrymme och sug efter onyttig mat senare på dagen. Denna metod är mest uppenbar när du dricker mer vatten. Fyll en vattenflaska eller kanna med rent, filtrerat vatten eller köp en liter rent källvatten och smutta på det stadigt under förmiddagen. Man märker under dagen, att man har mindre utrymme för kaffe, svart te eller läsk. Det är så enkelt. Vattnet kommer inte bara att tränga ut mer onyttiga drycker, men det kan också förbättra din hälsa på andra sätt.

Precis som dricksvatten tränger ut ohälsosamma drycker, så kan hälsosam mat också tränga ut skräpmat. När du ökar ditt intag av näringsrik mat, t ex. mörka bladgrönsaker och fullkornsprodukter, kommer din kropp att ha mindre utrymme för raffinerade, sötsliskiga, näringsfattiga livsmedel. Och det bästa är att när du börjar lägga till nyttigare mat i din kost, så kommer din kropp att naturligt börja längta efter dem. Här är några tips:

- Knäpra på saker som inte kommer förpackad i plastfolie eller låda som färsk frukt och grönsaker.
- Gör en egen nötblandning, varmchoklad med mandelmjök sötdad med agave eller majschips med hummus.
- Om du är sugen på något krispigt, gå från chips till råa morötter, äpplen eller fullkornskex.
- Om du är sugen på en chokladkaka, ta en liten portion med nötter och torkad frukt.
- I stället för en kopp kaffe, gå över till grönt te. I stället för glass, välj äppelmos med kanel.

Bättre alternativ mellanmål innehåller mycket näring och ger dig en större mättnadskänsla och tillfredsställelse; du kommer inte att känna dig fysiskt eller psykiskt svag och du kommer att ha gott om energi för att fortsätta med dina aktiviteter i timmar.



Frukt

En hälsosam livsstil är nyckeln till en lång livslängd, optimal vikt, massor av energi och balans. Genom att använda frukt för att tillfredsställa vår smak för sötma, kan vi lämna bakom användningen av kemiska, bearbetade och raffinerade sötningsmedel. Frukt är lätt att smälta, är renande, kylande och är bra för dem som är stressade och överhettade p g a överdriven mental ansträngning eller varma klimat. Frukt är fyllda med fiber och lever stimulantia, som fungerar som naturliga, milda laxermedel. När det är möjligt, köp färsk, lokalt odlad frukt i stället för importerade frukter som transporteras från avlägsna platser. Detta håller dig till att äta efter säsong och mer i harmoni med din omgivning och klimatet.

Att äta rå frukt under sommarmånaderna är mycket kylande, medan att baka frukten under vintermånaderna neutraliserar kyleffekten. Frukt i form av juice är ett utmärkt val för att rena kroppen. Men tänk på att juice snabbt höjer blodsockernivåerna, vilket leder till en energikrasch strax efter. Frysta, hela, mos eller fruktjuice kan hjälpa oss varva ner under sommaren. Prova frusna druvor, banan - kokos smoothie eller limejuice isbitar i iste! Oavsett om du har färsk frukt för en lätt tidig morgon frukost, ett mellanmål på förmiddagen eller ett mellanmål på kvällen, njut av naturens sötma och om möjligt köp ekologiskt. Här är några bra sommarfrukter och deras hälsofördelar:

Aprikoser: bra vid andningsproblem / astma; används för att minska slem i luftvägarna beroende på deras höga koppar- och koboltinnehåll.

Hallon: stärker lever och njurarna, blodrenande, reglerar menstruationscykeln, bra vid anemi och kan vara igångsättande vid förlossning.

Körsbär: något värmande i naturen; ökar kroppens totala energi, lindrar artrit och reumatism och är rika på järn, vilket förbättrar blodet.

Bananer: smörjer tarmarna, lindrar magsår, avgiftar kroppen och dämpar sockerbegär och är rik på kalium (bra vid högt blodtryck).

Grapefrukt: hjälper vid dålig matsmältning, ökar aptiten under graviditeten, lindrar gaser och minskar slem i luftvägarna.

Papaya: bra för magen, stimulerar matsmältningen, ger fukt till lungorna och lindrar hosta; innehåller carpine, en antitumörförening.

Det är en njutning att mumsa på godsaker och det finns ett brett utbud av hälsosamma alternativ, oavsett vad du är sugen på, sött, krispigt, salt, krämigt eller kryddstark. Våga testa, var kreativ och njut när du blir sötsugen.

Orsaker till begär

Kroppen är fantastisk. Den vet när hon ska sova, vakna, gå på toaletten, upprätthålla 37 grader och dra igen ögonen när ljuset blir för ljust. Den vet vad hon ska göra under mirakel som graviditet och förlossning. Ditt hjärta missar aldrig ett hjärtslag. Dina lungor andas alltid.

Kroppen är en super-dator och den gör aldrig misstag. Titta på livsmedel, underskott och beteenden i ditt liv som är de bakomliggande orsakerna till dina begär. Många människor ser begär som svaghet, men egentligen är de viktiga meddelanden avsedda att hjälpa oss att upprätthålla balansen. När du upplever ett begär, dekonstruera den. Fråga dig själv, vad min kropp vill och varför?

De främsta orsakerna till begär är:

- 1. Brist på primär mat.** Att vara missnöjd med en relation eller att följa en olämplig träningsrutin (för mycket, för lite eller fel typ), att vara uttråkad, stressad, oinspirerad av ett arbete eller att sakna ett andligt utövande kan alla orsaka känslomässiga åtgärder. Att äta kan användas som ett substitut för underhållning eller för att fylla tomrummet av otillräcklig primär föda.
- 2. Vatten.** Brist på vatten kan skicka meddelandet att du är törstig och på gränsen till uttorkning. Uttorkning kan manifesteras som en mild hunger, så det första du ska göra när du bli sugen efter något är att dricka ett fullt glas vatten. Överflödigt vatten kan också orsaka ett begär, så se till att ditt vattenintag är väl balanserat.
- 3. Yin / yang obalans.** Vissa livsmedel har mer yin kvaliteter (expansiv) medan andra livsmedel har mer yang kvaliteter (dras ihop). Att äta mat som är antingen extremt yin eller extremt yang orsakar ett begär för att upprätthålla balansen. Till exempel att äta en diet alltför rik på socker (yin) kan orsaka ett begär efter kött (yang). Att äta för många råa livsmedel (yin) kan leda till att du blir sugen efter mycket kokt (uttorkade) livsmedel eller vice versa.
- 4. Årstiderna.** Ofta längtar kroppen efter mat som balanserar element tillhörande säsongen. På våren längtar vi efter renande mat som bladgrönsaker eller citrus frukter. På sommaren, längtar många efter kylande mat som frukt, sallad eller glass och på hösten är vi sugna på mat som gör oss att känna oss jordad som squash, lök och nötter. Under vintern, många längtar efter starkande och värmande mat som kött, olja och fett. Begärens kan också förknippas med semestertider, då vi serverar kräftor, glögg eller godis.
- 5. Brist på näringsämnen.** Om kroppen har näringsbrist, kommer den att framkalla udda begär. Till exempel brist på mineraler kan leda till ett salt begär och allmänt bristfälligt näring leder till ett begär efter näringsfattiga former av energi, som koffein.
- 6. Hormoner.** När kvinnor menstruerar, är gravid eller är i klimakteriet, pendlar testosteron- och östrogennivåer och kan orsaka unika begär.
- 7. De-evolution.** När allt går väldigt bra, händer ibland ett själv-sabotage syndrom. Vi längtar efter mat som rubbar vår balans, vilket skapar ökade begär till att balansera oss själva. Detta händer ofta i samband med lågt blodsocker och kan resultera i kraftiga humörsvingningar.