

Emocionalno jedenje

Što je emocionalno jedenje?

Kada smo sretni naša hrana izbora mogla bi biti odrezak ili pizza, kada smo tužni to bi mogao biti sladoled ili kolač, a kad nam je dosadno to može biti čips. Hrana ne ispunjava samo naše želuca - ona također zadovoljava naše emocije.

Kad hranimo naše emocije, onda govorimo o emocionalnom jedenju. Emocionalno jedenje je jedenje koje nije uzrokovano osjećajem gladi nego drugim razlozima.

Koja je razlika između emocionalne gladi i fizičke gladi?

- # Emocionalna glad dolazi iznenada, fizička glad se javlja postupno.
- # Emocionalno jedenje ne popunjava prazan želudac
- # Kad smo gladni nećemo birati određenu vrstu hrane.
- # Emocionalnu glad moramo zadovoljiti odmah, fizička glad, u pravilu, može čekati.
- # Ako jedemo da bismo zadovoljili emocionalne potrebe, nastaviti ćemo jesti i kad smo siti.
- # Kad jedemo zato što smo gladni, kad se zasitimo prestat ćemo jesti.
- # Emocionalno jedenje može nam ostaviti osjećaj krivnje nakon jela, jedenje kad smo gladni – neće.

Ne zaboravite tjelesnu aktivnost!

Tjelesna aktivnost povećava broj kalorija koje tijelo koristi za energiju.

„Spaljivanje“ kalorija kroz tjelesnu aktivnost, u kombinaciji sa smanjenjem unosa kalorija stvara „kalorijski deficit“ koji može pomoći pri gubitku težine.

Što je indeks tjelesne mase?

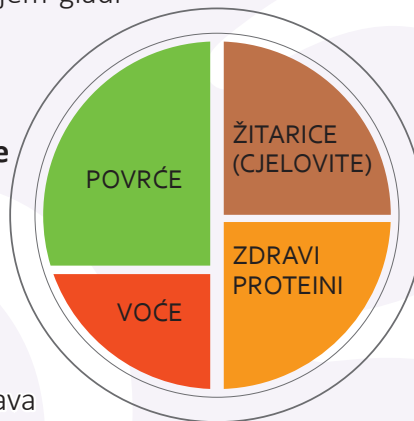
Indeks tjelesne mase (ITM) je broj izračunat iz težine i visine osobe. ITM pruža prilično pouzdanu mjeru tjelesne debljine za većinu ljudi.

Kako izračunati Indeks tjelesne mase?

$$ITM = \frac{\text{(težina u kg)}}{\text{(visina}^2 \text{ u m)}}$$

Kritične vrijednosti:

- # Pothranjenost < 18
- # Normalna težina 18,5 — 24,9
- # Prekomjerna težina 25,0 — 29,9
- # Pretilost > 30
- # Klinička pretilost > 40



Kako jesti zdravo?

- # Jest više biljnih namirnica, uključujući voće, povrće i cjelovite žitarice
- # Odabir „mršavih“ proteina iz raznih izvora
- # Ograničavanje slatkisha i soli
- # Kontroliranje veličina obroka
- # Dnevna tjelesna aktivnost

Što je abdominalna pretilost?

Abdominalna pretilost, poznata i kao središnja pretilost odnosi se na prekomjernu masnoću oko trbuha.

Kritične vrijednosti

- Opseg struka
- > 102 cm (M)
- > 88 cm (Ž)