

מאמר מאת אילת רוזנפלד

למה אני חייבת לאכול משהו מתוק אחרי האוכל?

שאלה מצויינת!

שאני שומעת המון, ואני חושבת שכולנו מרגישים כך לעיתים.

כאשר התשוקה למתוק אחרי האוכל מגיעה מדי פעם, אין עם זה בעייה, אולם במידה והרצון העז הזה למשהו מתוק הוא קבוע ומגיע לעיתים קרובות, זה הזמן להבין למה זה קורה.

התחושה למתוק יכולה לנבוע ממספר סיבות:

1. הרגל

2. רגשית

3. פיזית

כך התרגלנו

לאכול קינוח בסוף הארוחה ולכן כשאין קינוח, משהו מרגיש חסר. תת המודע שלנו פועל ע"פ הרגלים. ז"א הרגל שהופך להיות מתוכננת בתת המודע יוצא לפועל באופן אוטומטי, ואז המח יעשה הכל כדי להוציא אותו לפועל. לכן אם התרגלנו לקינוח מתוק, ההרגל פשוט יצעק לנו עם סיום הארוחה. נרגיש צורך עז וחובה למתוק.

כיף לי לאכול מתוק כי...

כך אני מפנקת את עצמי...
זה מזכיר לי את החבר שאהבתי פעם...
אני עייפה וזה פשוט נעורר אותי...
אני עצובה וזה מעודד אותי...
השלימו את החסר

לרגש שלנו תפקיד חשוב בהרגל הזה של לאכול מתוק. בד"כ אכילת מתוק מגיעה מהמקום של פיצוי עצמי. נתינה עצמית. יש איזשהו רווח שאנו מפיקים מאכילת מתוק.

דופמין הינו כימיקל במח שמעודד מוטיבציה, הנאה ופיצוי. מנגנון הפיצוי הדופמיני, נמצא כגורם לאכילת יתר אצל בעלי חיים, וההשפעה הינה דומה לתלות בסמים. מחקרים שנעשו על המח האנושי הראו את הקשר בין אכילת יתר ודופמין, שמביא לעוד אכילה ועוד אכילה, עד שלב בו כמות קולטני הדופמין בתא קטנה באופן משמעותי ולכן תחושת הפיצוי שמעניק הדופמין נעלמת בזמן העלייה במשקל, והאדם חווה צורך לאכול יותר ויותר על מנת לקבל את אותה תחושה שקיבל בעבר עם כמויות קטנות יותר של אוכל.

שימו לב למחשבות שעולות בכם ממש לפני שאתם מכניסים לפה את השוקולד או העוגייה, ורק בכדי להבין מה השוקולד או העוגייה נותנים לכם. למה היה לכם כל כך חשוב לאכול אותם? אל תהיו שיפוטניים. אל תכעסו על עצמכם, אלא הבינו את עצמכם ובדקו מהו הרווח שאתם מפיקים מאכילת המתוק?

ברגע שתדעו למה מבחינה רגשית אתם אוכלים מתוק, תוכלו למצוא דרכים אחרות לפצות על רוח זה, ולא דוקא דרך האוכל.

חוסר איזון בגוף

אחת הסיבות המשמעותיות לרצון לאכול מתוק אחרי האוכל היא חוסר איזון בגוף. עודף קלוריות שאינו נכון, פסולת שהצטברה, מחסור גדול במינרלים וויטמינים, בעיות הורמונליות ועוד, כל אלו גורמים לרצון חזק לאכול מתוק.

מבחינה פיסיולוגית הגוף חייב את אבני הבניין כדי לבנות את עצמו וכדי לפעול. ברגע שיש חוסר בויטמינים, מינרלים, נוגדי חמצון וכו' הגוף ידרוש זאת דרך הרצון למתוק (או מלוח או חמוץ – כל אחד מגיב אחרת). ז"א ברגע שתתחילו לאכול תזונה מיטבית, והגוף יקבל את כל הערך התזונתי שהוא צריך, הרצון למתוק פשוט יעלם.

זה בדיוק מה שקורה אצל רוב הבוגרים שלנו בתוכניות. אחת התופעות הראשונות שהם מרגישים ברגע שהם עוברים לאכול נכון ומאוזן, היא העלמות הצורך במתוק.

היום לאנשים רבים יש מחסור עצום באבץ, מגנזיום, ויטמיני B (בעיקר B6), סלניום, כרום ועוד, וכל החוסרים האלו יוצרים את הכמיהה למתוק אחרי האוכל.

אכילת פחמימות ריקות (כל הלחם הלבן, סוכר, אורז לבן, פסטה לבנה וכו'), גורמת לעלייה חדה ברמת הסוכר בדם, מכאן לעודף גדול של אינסולין שמופרש לדם, שגורם לצורך באכילת פחמימות נוספות, בעיקר סוכרים.

עודף רעלים – ככל שהגוף מורעל יותר, ז"א פסול שהצטברה בתאים וברקמות, כך יגבר הצורך שלנו לאכול מתוק. אחד הסימנים עבורכם לעודף רעלים בגוף הוא הצורך לאכול מתוק (או מלוח, או חמוץ)

הנה אתגר לפעולה

אם אתם יודעים שאתם חייבים את העוגייה, או הקינוח אחרי הארוחה, בדקו עם עצמכם מהו הגורם לכך.

הרגל? האם התרגלתם לאכול קינוח בסוף הארוחה?

רגש? האם המתוק מגיע למלא חלל? לפצות? לפנק?

זכרו – ככל שההרגל יותר ממריץ, יותר מפתה, כך יהיה קשה יותר להפסיק אותו. עליכם למצוא בשלב הראשון תחליף, שיחליף את ההרגל ההרסני. למשל להחליף את העוגה בבננה עם שוקולד...

חוסר איזון פיזי?

האם התזונה שלכם לא מאוזנת? האם אתם אוכלים הרבה פחמימות ריקות? יותר מדי חלבונים מהחי? האם חסרים לכם ויטמינים או מינרלים בתזונה? האם אתם אוכלים ירקות, פירות, קטניות, אגוזים וזרעים כל יום או שנוצרו לכם חוסרים בגוף?

חשוב שתהיו מודעים לתחושות שהגוף משדר לכם. תופעה קטנה כמו הצורך במתוק אחרי האוכל, יכול להראות על חוסר איזון גופני או רגשי, והתעלמות ממנו לאורך זמן תביא בהכרח להתפרצות מחלה.