

Heilbrigðar matarvenjur

Það er vel þekkt að holl og fjölbreytt fæða er mikilvæg fyrir heilsu okkar og vellíðan.

Umfjöllun um mataræði hefur að mestu snúið að því hvað við borðum en minna hefur



verið fjallað um það hvernig við borðum. Rannsóknir hafa sýnt að það ásamt viðhorfum okkar og venjum í sambandi við máltíðir skiptir einnig miklu máli og þess vegna er nauðsynlegt að huga vel að þessum þáttum og stuðla að góðum matarvenjum og heilbrigðu sambandi við mat.

Í nútímasamfélagi er oft mikill hraði og hætta á því að við borðum á hlaupum og gefum þessu lítinn gaum. Tilfinningar og ýmsar aðstæður geta haft áhrif á fæðuval og því er brýnt að hægja aðeins á og veita fæðunni og matarvenjum okkar aukna athygli. Þannig njótum við matarins betur og tökum frekar eftir því hvaða áhrif fæðan er að hafa á okkur. Með aukinni athygli getum við betur hlustað eftir skilaboðum líkamans um hungur og seddu og getum nýtt þau til að taka skynsamlegar ákvarðanir s.s. um það hvenær skal byrja eða hætta að borða. Mikilvægt er að tryggja hægt, taka hlé á milli bita, taka eftir þáttum eins og áferð og bragði matarins og viðbrögðum líkamans við matnum. Einnig er gott að borða án truflunar s.s. frá síma, sjónvarpi eða tölvu. Með því að nærast með meiri meðvitund lærum við einnig betur að meta gildi næringarinnar fyrir líkama okkar og líðan í stað þess að hugsa um hvað við eigum/eigum ekki að borða. Boð og bönn geta oft á tíðum valdið ákveðnum vítahring samviskubits, refsingar, föstu og ofáts. Matur á bannlista getur jafnvel orðið mun meira spennandi og fólk gefst hreinlega upp ef hugmyndir og reglur varðandi mat eru mjög strangar. Frekar skal stuðla að heilbrigðu sambandi við mat þar sem áhersla er á heilbrigði, jafnvægi og vellíðan. Miða skal að því að velja mat sem nærir, er ánægjulegt að borða, eykur heilbrigði og hefur jákvæð áhrif á líðan okkar og orku. Að borða með aukinni meðvitund er eitthvað sem allir ættu að geta tileinkað sér og er mikilvægur hluti af góðum matarvenjum og heilbrigði.

Úlfhildur Fenger, hjúkrunarfræðingur.

Mathieu, J. (2009). What Should You Know about Mindful and Intuitive Eating? *Journal of the American Dietetic Association*, 109(12), 1982-1987. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.jada.2009.10.023>