

# ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

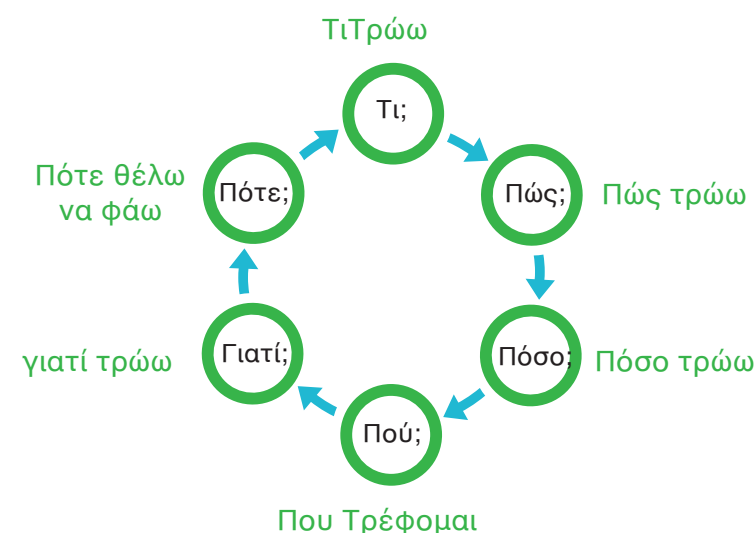
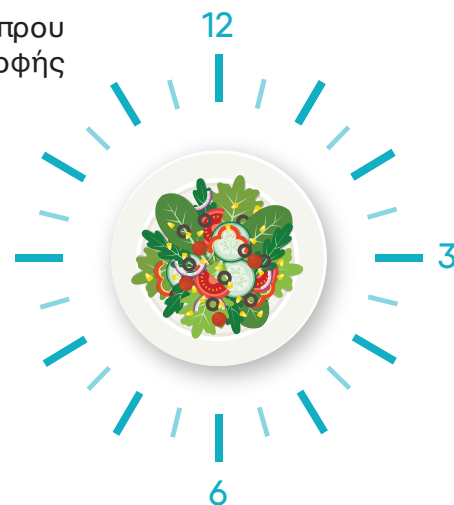
## Mindful Eating

Η Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής (ΠΗΔ) κατά τη φετινή χρονιά συνεχίζει να είναι εν καιρώ πανδημίας – COVID-19.

Ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου (Συ.Δι.Κυ.) γιορτάζει την 14η Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής που έγινε θεσμός με το Υπουργείο Υγείας από το 2007.

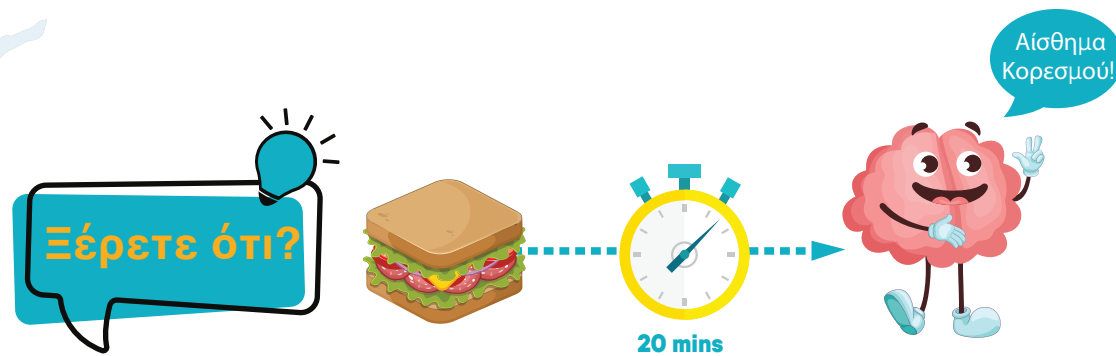
Η ενσυνείδητη διατροφή είναι μια φιλοσοφία-στάση ζωής, που καθιστά το άτομο "εμπειρογνώμονα" του σώματός του, ώστε να αντιλαμβάνεται τα σημάδια πείνας ή κορεσμού. Έτσι προάγει μια υγιή, θετική, στάση απέναντι στην τροφή και την εικόνα του σώματός του.

Δεν επιβάλλει κατευθυντήριες γραμμές για το τι ή το πότε θα πρέπει να φάτε ή το τι θα πρέπει να αποφύγετε.



**Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στη διαισθητική διατροφή (intuitive eating) και στη ενσυνείδητη διατροφή (mindful eating);**

Η διαισθητική διατροφή είναι μια μορφή συντονισμού μυαλού, σώματος και τροφής. Η ενσυνείδητη διατροφή (mindful eating) διαπραγματεύεται την εστίαση του ατόμου στην εμπειρία της διατροφής και της σίτισης, χωρίς καμία κρίση. Η ενσυνείδητη διατροφή σε βοηθάει να γνωρίσεις τις θετικές και θρεπτικές ευκαιρίες ,που σου δίνονται μέσα από την τροφή και να χρησιμοποιήσεις όλες τις αισθήσεις σου ώστε να τρως το γεύμα σου, ικανοποιώντας εσένα αλλά παράλληλα θρέφοντας και το σώμα σου. Η διαισθητική διατροφή είναι συνυφασμένη με την ενσυνείδητη διατροφή, καθώς περιλαμβάνει και χρησιμοποιεί στρατηγικές και τεχνικές της.



Ξέρετε ότι?

**Το πρώτο βήμα είναι η διάκριση μεταξύ της βιολογικής και της συναισθηματικής πείνας.**

**1**  
Η βιολογική πείνα: Κινητοποιεί για να αναπληρωθούν τα θρεπτικά συστατικά. Αναπτύσσεται σταδιακά και έχει διαφορετικά σημάδια, όπως γουργούρισμα του στομάχου, κόπωση ή ευερεθιστότητα. Ικανοποιείται με την κατανάλωση τροφής.



**2**  
Η συναισθηματική πείνα: Καθοδηγείται από συναισθηματική ανάγκη. Η θλίψη, η μοναξιά και η πλήξη είναι μερικά από τα συναισθήματα που μπορεί να δημιουργήσει επιθυμία για συγκεκριμένα τρόφιμα (comfort food- φαγητά της παρηγοριάς). Στη συνέχεια, το άτομο νιώθει ενοχή.

**Κάνε το κάθε σου γεύμα μία Ενσυνείδητη Διατροφική εμπειρία.**

Μία καλή διατροφική συνήθεια, που είναι σχετικά απλή και εύκολη να υιοθετήσεις, είναι αυτή της ενσυνείδητης διατροφής. Πρόκειται για την καλλιέργεια μίας νοοτροπίας, που σου επιτρέπει να έχεις μία όμορφη σχέση με την τροφή και το σώμα σου. Είναι επομένως περισσότερο μία στάση ζωής, παρά ένα διατροφικό πρόγραμμα.

Το όφελος, υιοθετώντας αυτήν την καλή συνήθεια, είναι διπλό. Από την μία κάνεις ισορροπημένη διατροφή, από την άλλη εξασφαλίζεις ότι έχεις εισάγει στην ημέρα σου μικρές στιγμές ενσυνείδησης, σύνδεσης και παρατήρησης των αναγκών σου.



**Πόσο ενσυνείδητα τρώνε οι Κύπριοι;**

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2020 από το Πανεπιστήμιο Λευκωσίας και υπό την αιγίδα του ΣΥΔΙΚΥ και με έγκριση από την ΕΕΒΚ.ΕΠ.2020.01.66 (Constandinidou A, Andreou E, 2020) σε περίοδο πανδημίας έδειξε ότι μόνο το **38%** των **Κυπρίων** ακολουθούν ενσυνείδητη διατροφή.

Τελικά, φαίνεται ότι τρώμε συναισθηματικά και πρέπει να θέσουμε καινούργιους στόχους για να φροντίσουμε την διατροφή μας και την υγεία μας. Ας μην καταλήγουμε να τρώμε ως ξέσπασμα για εκείνα που μας απασχολούν.



**Τα στάδια / τρόποι για την πραγμάτευση της ενσυνείδητης διατροφής:**

**1**  
Η προετοιμασία- Κάνε το πρόγραμμά σου

α) Πλάνο της εβδομάδας  
β) Ψωνίστε τα απαραίτητα  
γ) Όταν προετοιμάζεστε το φαγητό σας κάντε μόνο αυτό.



**3**  
Παύση και αναγνώριση

Πριν το γεύμα, κάντε μια μικρή παύση απ' ότι κάνετε, για ομαλή μετάβαση στο γεύμα σας.

Αναρωτήσου ακόμα, κατά πόσο τρώς από πείνα, βαρεμάρα, συνήθεια ή απλά από συναισθηματική πίεση!



**2**  
Ο χώρος

Πού τρώτε; Επιλέξτε τον χώρο που είναι αφιερωμένος μόνο στο φαγητό.



**4**  
Συμμετοχή των αισθήσεων – Τρώτε όπως ένας κριτής φαγητού

- Γευθείτε την τροφή
- Μασήστε αργά και νοιώστε την υφή.
- Εξερευνήστε με την όσφρησή σας και βρέστε, την μυρωδιά κάθε υλικού.
- Δείτε τα χρώματα στο πιάτο σας;
- Ήχος της τροφής σας; Μαλακή, ή τραγανή;
- Πίνετε νερό μεταξύ των μπουκιών



**5**  
Συνέχισε την καλή δουλειά- επιβράβευσέ τον εαυτό σου.

Δοκιμάστε Ξανά και Ξανά!

