# **Переедание: как себе помочь**

Зачастую мы готовим и едим больше, чем требуется. При этом крайне редко осознаем, что переедаем. Осознанный прием пищи, без спешки, с вниманием на чувстве сытости, поможет предотвратить переедание.

То, что нас окружает в повседневной жизни, часто напрямую определяет возможность здорового поведения и питания. Люди могут делать здоровый выбор только при наличии здоровых вариантов. А среда может стимулировать или препятствовать здоровому поведению.

Окружающее пространство за последние несколько лет изменилось и структурировалось таким образом, что стало сложнее отказываться от чрезмерного потребления высококалорийной пищи. Доступность и изобилие пищи побуждают слишком много есть и слишком мало двигаться. Сочетание избыточного количества высококалорийной пищи и ограниченной потребности в физической активности гарантирует набор лишнего веса.

Еда, включая высококалорийную, становится все более доступной, она есть почти везде, мы можем есть где и когда захотим. Размер порции также увеличился за последние десять лет. Потребители больше не уверены, что такое «нормальная» порция. Отчасти это связано с тем, что большие порции стали стандартом.

Нас постоянно побуждают покупать все больше продуктов, рекламные акции «2 по цене 1» проводятся постоянно.

Выбор продуктов питания часто является делом привычки. Привычное поведение – это импульсивное, а не рациональное поведение. Поэтому поведение, связанное с выбором пищи, восприимчиво к стимулам из окружающей среды. Чтобы чаще делать выбор в пользу здорового питания и не переедать, помните о своем намерении, а также о влиянии семьи, друзей и окружения на наше пищевое поведение.

Вот несколько простых, но действенных правил, которые помогут не переедать:

* храните печенье, конфеты и снеки в непрозрачных банках, коробках или жестяных банках;
* не храните сладости вместе с кухонной утварью и посудой;
* замените печенья и сладости более здоровыми продуктами (например, несолеными орехами и сухофруктами);
* спрячьте нездоровые продукты, которыми вы могли бы перекусить, или уберите их в менее доступные места;
* поставьте тарелку с фруктами на видное место, чтобы при желании перекусить выбрать фрукт, а не печенье;
* не используйте при еде тарелки и стаканы большого размера – это поможет уменьшить съедаемые порции;
* накладывайте еду в тарелки порционно, перед подачей на стол;
* берите с собой фрукты или овощи в качестве перекуса.

Берегите себя и будьте здоровы!

Врач по общей гигиене

ФБУЗ «Центр гигиены эпидемиологии

в городе Серов, Серовском, Гаринском,

Новолялинском и Верхотурском районах»

Неврева Е.В.