



JAK WIELE MOŻNA OSIĄGNAĆ DZIĘKI... KONTROLI PORCJI



Duże porcje żywności mogą przekładać się na więcej spożytych kalorii, co ostatecznie może prowadzić do wzrostu masy ciała. **Kontrola porcji** może pomóc w unormowaniu ilości pożywienia przyjmowanego w ramach jednego posiłku. Może się to przyczynić do redukcji masy ciała, ponieważ **zapobiega przejadaniu się**.

Oprócz korzystnego wpływu na utrzymywanie prawidłowej masy ciała kontrola porcji ma również wpływ na:

- łatwiejsze trawienie pokarmów;
- poprawę jakości odżywczej posiłków;
- równomierny rozkład energii przez cały dzień;
- regulację poziomu cukru we krwi.

W jaki sposób możesz więc kontrolować wielkość porcji w celu zoptymalizowania korzyści z posiłków? Poniżej znajdziesz najważniejsze wskazówki dotyczące kontroli porcji:

Korzystaj z mniejszej zastawy stołowej



Jednym z prostych sposobów na kontrolowanie porcji żywności jest używanie mniejszych talerzy. **Im mniej dostępnego miejsca na talerzu do zapełnienia, tym mniejsza ilość spożytej żywności**. Ponadto ta metoda w silny sposób oddziałuje na nasz umysł – standardowa porcja wygląda na większą na mniejszym talerzu, co stwarza wrażenie zjedzenia większego posiłku.

Jedz powoli



Dotarcie sygnału o sytości wysyłanego przez żołądek do mózgu zajmuje około 20 minut. Z tego względu wolniejsze tempo jedzenia może zapobiec spożyciu większej ilości kalorii niż tego potrzebujemy, gdyż zapewnia więcej czasu na dotarcie informacji o sytości z żołądka do mózgu. W spowolnieniu jedzenia może pomóc korzystanie z mniejszych sztuczków oraz innych elementów zastawy stołowej, a także wydłużanie czasu między kolejnymi kęsami.

Przy odmierzaniu porcji potraktuj dłonie jako punkt odniesienia

Skorzystaj z tych prostych i łatwych do zapamiętania wskazówek wizualnych, aby zwiększyć swoją świadomość w zakresie ilości spożywanego pożywienia.

Owoce i warzywa

Wielkość pięści

Węglowodany / produkty pełnoziarniste po obróbce cieplnej

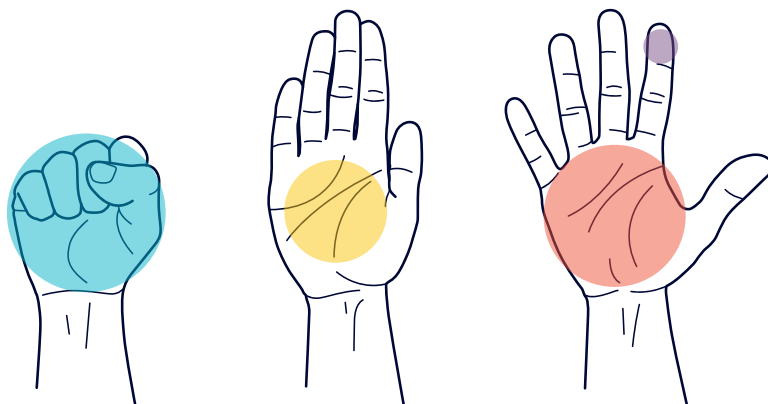
Ilość mieszcząca się w dłoni złożonej w miseczkę

Białka (mięso/drób/ryby) po obróbce cieplnej

Wielkość dłoni bez palców

Tłuszcze/oleje

Wielkość koniuszka palca



Staraj się nie jeść z torebki ani pudełka



Jeśli spożywasz produkty spożywcze bezpośrednio z większego opakowania, ciężko jest mieć świadomość ich spożytej ilości. Zamiast tego przełóż produkt na talerz, z którego regularnie korzystasz. Pomoże to w ocenie wielkości porcji – jeśli wygląda ona na większą niż normalnie spożywana, rozważ odstawienie części porcji do lodówki i zjedzenie jej w ramach drugiego posiłku.

Prowadź dziennik żywieniowy



Rozważ odnotowywanie porcji żywności w dzienniku, w aplikacji do tworzenia notatek w telefonie lub specjalnej aplikacji przeznaczonej do monitorowania spożywanych kalorii. Informacje te mogą być pomocne w wizualizacji nawyków związanych z jedzeniem i wprowadzeniu niezbędnych zmian. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w broszurze „**Dzienniki żywieniowe**”.

Miej świadomość różnicy między porcją a sugerowaną wielkością porcji



Porcja to **nie** to samo co sugerowana wielkość porcji. Sugerowana wielkość porcji to ustandaryzowana ilość produktu spożywczego podana na etykiecie z informacjami o wartościach odżywczych. Porcja to ilość produktu, którą sami decydujemy się zjeść – może być ona większa lub mniejsza od podanej na opakowaniu sugerowanej wielkości. Do momentu osiągnięcia wprawy w ocenianiu wielkości porcji warto używać miarek kuchennych.

Pamiętaj, że **zespół prowadzący badanie ZUPREME** z chęcią omówi z Tobą informacje podane w niniejszych broszurach. Jeśli chcesz bardziej szczegółowo omówić zagadnienia związane z kontrolą porcji, porozmawiaj na ten temat z członkiem zespołu na kolejnej wizycie w ramach badania.

