



# ÎNȚELEGEREA... JURNALELOR ALIMENTARE



Un jurnal alimentar este mai mult decât un instrument pentru numărarea caloriilor. Acesta vă permite să țineți evidența a ceea ce mâncați, când mâncați și cum vă face să vă simțiți mâncarea pe care o ingerați. Identificându-vă obiceiurile și tiparele alimentare, deveniți mai conștient(ă) atât de alegerile alimentare bune, cât și de cele mai puțin bune, ceea ce vă ajută în cele din urmă să luați cele mai bune decizii pentru dumneavoastră.

## Iată doar câteva dintre beneficiile păstrării unui jurnal alimentar:

### Vă ajută să rămâneți responsabil(ă)

Atunci când vă angajați să notați tot ceea ce mâncați și beți, s-ar putea să vă răzgândiți în legătură cu alegerea de a mânca desert în loc de o porție suplimentară de legume la cină. Prin urmare, jurnalul alimentar vă poate ajuta să vă mențineți obiectivele de a avea o alimentație sănătoasă.



### Vă poate ajuta să pierdeți în greutate

Cercetările susțin importanța monitorizării alimentației pentru gestionarea greutății. Înregistrarea zilnică a modului în care vă alimentați corpul vă poate ajuta pe dumneavoastră și pe medicul dumneavoastră să stabiliți de unde provin caloriile și să faceți orice reglaje necesare pentru a vă atinge obiectivul.

### Poate ajuta la identificarea sensibilităților alimentare

Simptomele digestive nedorite pot fi un semn al intoleranțelor alimentare. De aceea, este de asemenea util să notați cum vă simțiți fizic după ce mâncați. Notând orice simptome precum dureri de stomac, balonare, ceață cerebrală sau erupții cutanate, dumneavoastră și medicul dumneavoastră puteți folosi jurnalul alimentar pentru a depista eventualele intoleranțe sau alergii la anumite alimente.

### Poate ajuta la identificarea factorilor declanșatori emoționali

Emoțiile noastre ne afectează obiceiurile alimentare. De exemplu, senzația de oboseală, tristețe sau furie ne poate determina adesea să mâncăm chiar și atunci când nu ne este foame. Notând modul în care vă simțiți (atât fizic, cât și emoțional) înainte și după ce mâncați, puteți descoperi circumstanțele care vă determină să mâncați atunci când nu vă este foame.

## Așadar, cum începeți?

În primul rând, găsiți o metodă care funcționează pentru dumneavoastră. Dacă funcționează, este mai probabil să o păstrați. Unii oameni preferă să noteze într-un jurnal de hârtie, alții le introduc într-o aplicație „Note” în telefon, iar alții preferă să folosească o aplicație de monitorizare a alimentelor. Nu există răspunsuri corecte!



## Ce ar trebui să includeți în jurnal?

### Minimum:

- › Ce mâncați - alimentele/băuturile specifice pe care le consumați. Includeți modul de preparare (de exemplu, fiert, prăjit, copt).
- › Cantitatea pe care o consumați - încercați să măsurați cu ajutorul cântarelor de greutate sau prin măsurători casnice (de exemplu, cești, lingurițe, linguri).
- › La ce oră mâncați.

### Pentru a optimiza beneficiile:

- › Unde și cu cine mâncați - la masă cu alte persoane, în mașină singur sau în drum spre serviciu?
- › Dacă faceți orice altceva în timp ce mâncați - de exemplu, vă uitați la televizor, vorbiți la telefon sau sunteți la calculator.
- › Care sunt nivelurile de foame fizică înainte și după masă.
- › Cum v-ați simțit emoțional înainte, în timpul și după masă.

## Sfaturi pentru un jurnal alimentar de succes

### Notați pe parcurs

Completați jurnalul pentru fiecare masă în parte. Nu așteptați până la sfârșitul zilei, deoarece este posibil ca amintirile dumneavoastră să fie mai puțin exacte.

### Fiți precis(ă)

De exemplu, dacă beți o cafea cu lapte, notați mărimea și tipul de lapte. Nu uitați că băuturile (inclusiv alcoolul) trebuie, de asemenea, să fie notate în jurnal.

### Examinarea jurnalului

Nu completați pur și simplu jurnalul și apoi uitați de el. Faceți un pas înapoi și uitați-vă la ceea ce ați scris. Căutați orice tendințe, modele sau obiceiuri.

Puteți discuta mai multe despre jurnalele alimentare la următoarea vizită de studiu ZUPREME.

