



# PUTEREA... CONTROLULUI PORȚIEI



Porțiile mari de mâncare pot crește numărul de calorii pe care le consumați, ceea ce, la rândul său, poate duce la creșterea în greutate. **Controlul porției** vă poate ajuta să gestionați cantitatea de alimente pe care o consumați la o masă. Acest lucru poate fi util pentru pierderea în greutate, deoarece **previne supraalimentarea**.

Pe lângă gestionarea greutății, controlul porției vă ajută:

- > Să digerați mai ușor alimentele.
- > Să îmbunătățiți calitatea nutritivă a meselor.
- > Să rămâneți hidratat pe tot parcursul zilei.
- > Să controlați nivelul zahărului din sânge.

Prin urmare, cum vă puteți gestiona mărimea porțiilor pentru a optimiza la maximum orele de masă? Iată sfaturile noastre principale pentru controlul porțiilor:

## Folosiți recipiente mai mici.



O modalitate simplă de a controla porția de mâncare pe care o puneți în farfurie este să folosiți o farfurie mai mică. **Cu cât aveți mai puțin spațiu în farfurie = cu atât puteți pune mai puțină mâncare.** Acest lucru reprezintă, de asemenea, o modalitate de manipulare - o porție standard va părea mai mare pe o farfurie mai mică, creând impresia că masa dumneavoastră este mai mare.

## Mâncați încet.



Este nevoie de aproximativ 20 de minute astfel încât stomacul dumneavoastră să semnalizeze creierului starea de sațietate. Prin urmare, un ritm mai lent la masă vă poate împiedica să mâncați mai mult decât trebuie, deoarece îi acordă timp creierului să țină pasul cu stomacul. Folosirea cuțitelor, furculițelor și a altor tacâmuri mai mici vă poate ajuta să încetiniți, precum și să faceți o pauză mai lungă între înghițituri.

## Utilizați mâinile pentru a măsura porțiile.

Utilizați aceste instrumente vizuale simple și ușor de memorat pentru a conștientiza cât de mult consumați dintr-un aliment.

### Fructe și legume

Mărimea pumnului dumneavoastră

### Carbohidrați/cereale găsite

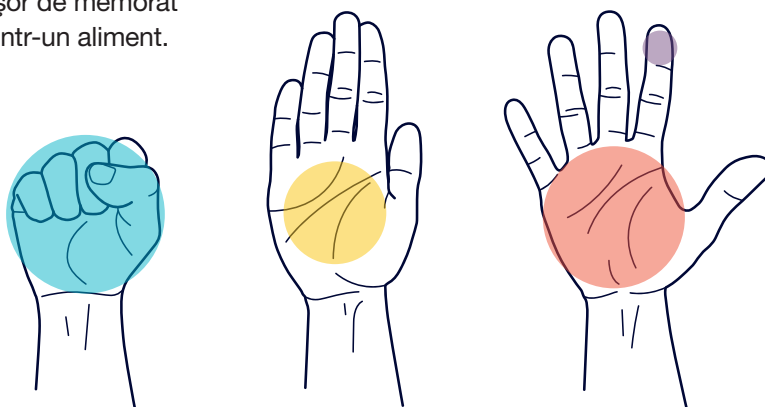
Căușul palmei

### Proteine găsite (carne/pasăre/pește)

Mărimea palmei dumneavoastră

### Grăsimi/uleiuri

Mărimea vârfului degetului dumneavoastră





## Evitați să mâncați din pungă sau din cutie.

Este dificil să fiți conștient(ă) de cât de mult mâncați dacă mâncați direct dintr-un pachet mai mare. În schimb, puneți conținutul pe farfuria obișnuită din care mâncați. Acest lucru vă poate ajuta să evaluați mărimea; dacă pare să fie mai mult decât porția dumneavoastră normală, luați în considerare posibilitatea de a pune resturile în frigider pentru o a doua masă.



## Țineți un jurnal alimentar.

Luați în considerare posibilitatea de a scrie porțiile de alimente într-un jurnal, într-o aplicație „Note” de pe telefon sau într-o aplicație concepută pentru a ține evidența aportului alimentar. Aceste informații vă pot ajuta să vă vizualizați obiceiurile alimentare și să vă informați cu privire la orice schimbări necesare. Citiți broșura „**Jurnale alimentare**” pentru mai multe informații.



## Înțelegeți valorile nutriționale.

Dimensiunea unei porții **nu** este aceeași cu valoarea nutrițională. Valoarea nutrițională este o cantitate standardizată, măsurată de aliment pe care o vedeți tipărită pe eticheta cu informații nutriționale. O dimensiune a porției reprezintă cantitatea pe care alegeți să o mâncați, care poate fi mai mare sau mai mică decât valoarea nutrițională. Este util să folosiți cești de măsurat până când vă obișnuiți să estimați mărimea porțiilor.

Nu uitați că **Echipa Studiului ZUPREME** este întotdeauna bucuroasă să discute cu dumneavoastră despre conținutul acestor prospecte. Dacă doriți să discutați mai multe despre controlul porției, discutați cu un membru al echipei la următoarea vizită de studiu.

