

En av grunnene til at vi spiser for mye er at vi spiser for fort til at fordøyelses & metthetsreguleringsmekanismene rekke å fungere optimalt. Ironisk nok vil altså det å kaste maten nedpå når du er skrubbsulten, noe som er veldig vanlig og kanskje litt biologisk og naturlig, resultere i at du blir langsommere mett.

Her får du en teknikk som gir fantastiske resultater og som ufarliggjør mye energirik mat siden du da spiser mindre av den:

Gjerne følg tallerkenmodellen når det er mulig. To deler grønnsaker og en del kjøtt/fisk og en del karbokilde. Grønnsaker kan etterfylles, gjerne flere ganger. Slik vil heller ingen legge merke til at du spiser lite og du slipper spørsmål rundt dette.

Ta små biter, aldri så store biter at du må gape høyt eller ender opp med å tygge med åpen munn.

Legg fra deg bestikket til du er ferdig med å tygge og svelge, det er både pen etikette og gjør at du husker teknikken bedre og det drøyer tiden.

Tygg skikkelig langsomt, dvs ca ett tygg pr sekund og tygg maten ferdig før du svelger- minst 20 tygg pr bit.

Vent med å plukke opp bestikket til forrige matbit har nådd magen.

Etter hver tredje bit tar du enten litt vann eller bruker servietten eller finner en annen naturlig pause i spisingen.

Aldri gjør to ting samtidig ved matbordet. Altså- etterfyll vann, grønnsaker og slikt i tyggepausene og ikke mens du tygger.

Ved å benytte denne teknikken varer samme mengde mat ca to-tre ganger så lenge og du blir mye raskere mett. Det at du blir raskere mett av å spise så langsomt og tygge maten så grundig skyldes at fordøyelsen blir mer effektiv, du øker pH verdien i magesekken vesentlig mindre og magesekken tømmer derfor innholdet sitt raskere ut i tynntarmen hvor næringsopptaket starter. Dermed får hjernen din beskjed om at du har fått mat og appetitten reduseres. Hvis du kaster innpå maten vil derimot magesekken måtte jobbe mye hardere, PH verdien i magesekken kan øke opptil 5000 ganger og tømningen til tynntarm

blir utsatt og du blir avhengig av å spise deg "sprengmett" for å oppnå metthetsfølelse.

Faktisk viser våre småstudier på dette at du blir vant til å spise ca halvparten så mye over tid ved å bruke denne teknikken, noe som utgjør svært mye på sikt. I flere land hvor de holder vekten lavt bruker de svært lang tid på sine hovedmåltider. I Norge har vi ingen god tradisjon på langsom spising men hvorfor ikke starte en ? Bon appetitt