



Seks slanketabber

Lurer du på hvorfor du ikke går ned i vekt?

Du er "på slankeren", men klarer likevel ikke å gå ned kiloene du ønsker.

I denne artikkelen gjør vi deg oppmerksom på disse seks vanlige slanketabbene:

1. Hurtig matinntak
2. Dropping av måltider
3. Flytende kalorier
4. Store porsjoner
5. Usunt tilbehør
6. Tankeløs spising

1. Hurtig matinntak

Gi deg selv tid til å oppdage at du er mett. Hurtigspising kan fort føre til at du overspiser.

Prøv å tygge maten godt. Spis i et rolig og behagelig tempo. Ikke svelg unna som om du deltar i en spisekonkurrans.

Ta deg tid til å nyte maten. Snakk mellom munnfullene. Spiser du alene, kan det være nyttig å lese i et blad, en avis eller noe annet som tvinger deg til å sette ned farten.

2. Å droppe måltider

Å stå over et måltid er ikke en snarvei til vekttap. Tvert i mot. Forskning har vist at personer som spiser frokost veier mindre enn de som dropper dagens første måltid.

Folk tror gjerne at de "sparer" kalorier når de hopper over måltider. Sannheten er at mennesker som spiser færre enn tre måltider daglig vanligvis ender opp med å få i seg flere kalorier pr. dag.

Du bør derfor helst spise minst tre måltider hver dag. Start alltid med en sunn frokost. Den bør være rik på både proteiner og fiber for å sikre en god og varig metthetsfølelse.

3. Flytende kalorier

Mange har lett for å glemme kaloriene som drikkes. Flytende kalorier fra alkohol, brus, jus, saft og andre drikker kan fort bidra til at du legger på deg.

En nyere studie har vist at hele 21 prosent av det daglige kaloriinntaket til personer i USA kommer fra drikkevarer.

Bytt til kalorifattige drikker som for eksempel vann, farris eller lettbrus. Dersom du drikker alkohol, bør du holde inntaket på et moderat nivå og velge lettprodukter.

4. Store porsjoner

Prøv å kutte ned på størrelsen på porsjonene. Her er noen råd som kan hjelpe deg:

- La det alltid være igjen litt mat på tallerkenen
- Bruk mindre tallerkener
- Når du lager mat, følg alltid porsjonsberegningene på pakken/i oppskriften

Glem heller ikke mellommåltider. Det gjør at du holder fordøyelsen gående dagen igjennom, og du slipper å bli "skrubbsulten" til hovedmåltidene.

5. Usunt tilbehør

En i utgangspunktet sunn salat blir fort usunn hvis du legger til "toppings" og tilbehør som bacon, ost, krutonger, fete dressinger, rømme, majones, hvitt brød med smør og lignende.

Bruk fullkornsvarianter av ris eller pasta, kokt skinke, eddikbaserte dressinger, sennep og grove brødtyper. Velg lettprodukter så ofte som mulig. Vær oppmerksom på at lette produkter ikke alltid er så lette, men bare lettere enn originalprodukt. Man blir med andre ord ikke slank av å spise lettmasjones selv om det er mindre fetende enn vanlig majones.

Husk også på å styre unna fete sauser til middag.

6. Tankeløs spising

Når man sitter foran TV kan de fleste spise ganske mye uten at en tenker over det. Før du vet ordet av det har du spist mye mer enn hva som var meningen.

Det er lett å ha lyst på noe godt når du sitter i sofaen og slapper av. Prøv derfor å alltid ha noen sunne alternativer på kjøkkenet. Del frukt og grønnsaker opp i biter. Når søtsuget kommer, ta et beger med lettyoghurt, noe frukt, et glass med ren, usøtet fruktjus eller bare en bit sukkerfri tyggegummi.

Skal du spise noe som er rikt på fett eller sukker, så ikke ta hele posen med deg inn. Legg heller én porsjon i en liten skål – og hold deg til den.

Ikke spis opp andres mat. Når barna går fra tallerkenene sine er det lett for foreldrene å spise opp de resterende munnfullene. "Det er synd å kaste mat", tenker de fleste. Dersom du er overvektig, bør du heller forsøke å tenke på alle de helsegunstige fordelene vektreduksjon fører med seg.

Kilde: Web MD 2007