

Mit és hogyan? A nassolás

„Ha az éjszakai nassolás olyan káros, miért tesznek mégis világitást a hűtőszekrénybe?”

A nassolás részben bizonyos személyekhez, részben bizonyos élethelyzetekhez, szituációkhoz kötődik.

A társasági élet állandó eleme, rendezvények, fogadások, összejövetelek nélkülözhetetlen része. A svédasztalos formában élénkített ételkavalkád esetén még az a kontroll is kiesik, ami például az étteremben működik, hogy mindenki egy adag ételt rendel, amit elfogyaszt. A fogadásokon körbejárunk a finomságokkal megrakott asztalok között, elcsábulva a gasztronómia „csodáitól”. Hallgatva a társaságunkban ülők javaslataira, „...hű, ezt még feltétlenül kóstold meg, nagyon finom...”, csipegetünk ebből is, abból is, így gyakran sok száz kalóriát veszünk észrevétlenül magunkhoz.

De nemcsak a fogadások, partik alkalmával eshetünk a nassolás csapdájába. Igen sokan vannak, akik a mindennapi stresszoldás egyik formájaként „csipegetnek” ezt-azt. Az evés okozta öröm javítja a hangulatot, ezért, hogy a figyelemelterelés és az evés élvezete minél tovább tartson, elképesztő mennyiségeket bír az ember megenni.

A tévénézés a nassolás egyik melegegye több szempontból is. A csatornák többsége egyre többször szakítja meg a filmeket hosszabb-rövidebb szünetekkel, reklámblokkokkal, amiben biztos, hogy mutatnak valamilyen ínycsiklandozó finomságot: szájban krémesen olvadó csokoládét, ízletes ropogtatnivalót,

vagy frissítő, hűsítő nedűt. A látvány ingereket kelt, előbb-utóbb megjön az étvágyunk, és a következő szünetben felkutatjuk a hűtőszekrény és a konyhapolc összes zegé-zugát rágsálnivalók után. Tévénézés közben a látottak úgy lekötik figyelmünket, hogy nem az étkezésre, hanem a képernyőre koncentrálunk, azaz elveszítjük az étvágyunk felletti kontrollt. Minél izgalmasabb a film, minél nagyobb a feszültség, annál nagyobb készletet érzünk, hogy megnyugtassuk „megtépázott” idegeinket. A rágástól, a roppanástól a belső feszültség csökken. Ha valaki a képernyő rabjává válik, előfordulhat, hogy reflexes éhségérzet alakul ki, amint bekapcsolja a készüléket. És ez mind-mind plusz kalória, amihez kevés mozgás társul.

Megfigyelhető még nassolásra való hajlam hölgyek esetében a menstruáció előtti közvetlen időszakban, illetve télen, a hideg, zord, borongós, sötét esteiken.

Persze a csábítás más helyről is érkezik, például a hétfői napon kollégák, kolléganők alakjában, akik finom meglepetésekkel kínálják körbe munkatársaikat, a maguk vagy anyukájuk, anyósuk süteményrekeiből.

Ha ellenállhatatlan vágyat érez a nassolásra, akkor:

- az étrendbe tudatosan építse be a rágsálnivalókat, hiszen ezzel akkor nincs probléma, ha alacsony energiatartalmúak:
- szeletelt zöldségfélék, káposztatorzsa, sárgarépa- vagy karalábérudacska, kígyóuborka, zöldpaprika- és retekcsíkok, paradicsomcikkék, zellerszár,
- gyümölcsök nyersen vagy salátának elkészítve, gyümölcssturmixként, esetleg aszalt gyümölcsként,
- müzliszeletek, natúr gabonapelyhek, puffasztott gabonaszzeletek, extrudált kenyérfélék, korpás kekszek,
- sovány tej- és tejtermékek,
- esetleg otthon, cukor nélkül is elkészíthető, gyümölcsös, tejtermék alapú édességek (puding, palacsinta, gyümölcsös rizs, töltött sült alma),
- készítsen zsírszegény tejtermékek, zöldségek felhasználásával sós és édes önteteket, szószokat, amelybe a friss zöldségeket, gyü-



mölcsöket, az energiaszegény kekszeket lehet mártogatni,

- lehetőleg evés közben ne olvasson, tévézzen, az ételre figyeljen, élvezze a falatok ízét, zamatát, frissességét,
- fogyasszon elég folyadékot, lehetőleg natúr ásványvizek, csapvíz, természetes gyümölcslevek, teafélék, zsírszegény tejtermékek formájában.

KRÉMES MÁRTOGATÓS ZÖLDSÉGEKKEL

Hozzávalók 8 személyre: 10 dkg kígyóuborka, 1 kis csokor petrezselyem, 8–10 citromfű, 1 nagy csokor snidling, 4 gerezd fokhagyma, 25 dkg érett camembert sajt, 25 dkg sovány túró, 25 dkg natúr vajkrém, 1 dl joghurt, 80 dkg friss zöldség (sárgarépa, retek, kígyóuborka, cikória, édeskömény, zellerszár, kaliforniai paprika stb.).

Elkészítése: a kígyóuborkát meghámozzuk, nagy lyukú reszelőn lereszeljük, majd lecsepegtetjük, kinyomkodjuk. A zöldségszeleteket megmossuk és finomra vágjuk, 1 kiskanálnyit félreteszünk a díszítéshez. A fokhagymát meghámozzuk. A zöldségeket megtisztítjuk, megmossuk, azonos nagyságú hasábokra vágjuk. A camembert sajtot villával szétnyomkodjuk, hozzáadjuk a túrot, a vajkrémet és a joghurtot, majd botmixerrel habos krémmé turmixoljuk. Hozzáadjuk az uborkát, a zöldségszeleteket és az áttört fokhagymát, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Üvegtálkába szedjük, tetejét megszórjuk a félretett zöldségszeletekkel, és egy nagyobb tál közepére helyezük, hogy virágsziromszerűen körberakhassuk a zöldséghasábokkal. További mártogatnivalóként korpás kekszet, pirított kenyérkockákat kínálhatunk hozzá.

Fekete Krisztina
dietetikus

Országos Egészségfejlesztési Intézet

