



A tu je moje obľúbené stravovacie pravidlo:

Hara hachi bu

(čítaj : Hara hači bu)

Význam je jednoduchý, ale mnohokrát náročný na dosiahnutie.

Podľa konfuciánskeho princípu by sme sa mali najesť len do 80 percentnej sýtosti. Tento princíp nazývaný hara hachi bu znamená "jedz iba do chvíle, keď máš brucho plné na 80 percent". Žalúdočné receptory potrebujú asi 20 minút na to, aby informovali mozog o tom, že sme najedení. To znamená, že sa cítíme plní až 20 minút po jedle.

Takto žijú obyvatelia japonského ostrova Okinawa, kde denná strava obsahuje len 1900 kilokalórií, čo je približne 80 percent toho, čo by zjedol priemerný človek v Európe, USA. Ich strava je zameraná na veľké množstvo zeleniny, morských rias "umibudo", citrusového ovocia "shikuwasa", batátov a podobných potravín. Ich BMI sa pohybuje v rozmedzí 18-22. Obmedzenie kalórií a vedomé stravovanie sú dôvodom pre dlhovekosť obyvateľov Okinawy, ktorá je známa ako miesto s najvyšším počtom storočných ľudí na svete, aj žien :)

Okrem toho majú najnižšiu úroveň obezity a najmenej vyskytujúcich sa chorôb spojených s vekom (aj tých hormonálnych), ako sú cukrovka, rakovina, artritída a Alzheimerova choroba. Tieto pozoruhodné výsledky sú čiastočne pridružené k ich tradičnej strave, ktorá je bohatá na výživné látky a obsahuje nízky podiel kalórií a nasýtených mastných kyselín.

A čo z toho vyplýva pre teba?

Pravidlá stravovania založené na princípe hara hachi bu a stravovaní obyvateľov Okinawy môžu zahŕňať tieto odporúčania:

- 1. Jedz pomaly a vychutnávaj jedlo:** Daj svojmu tela čas na to, aby si vstrebal signál plnosti. Pomalé žuvanie a vychutnávanie jedla môže pomôcť zabrániť prejedaniu.
- 2. Jedz do 80 percentnej sýtosti:** Nestravuj sa až do úplného prejedenia. Skús sa zastaviť, keď máš pocit, že si na 80 percentách svojej kapacity.
- 3. Konzumuj veľa zeleniny:** Zelenina je bohatá na živiny a vlákninu, čo môže byť prospešné pre trávenie a celkové zdravie – aj hormonálne.
- 4. Využívaj zdravé zdroje bielkovín:** Zahrň do jedálneho lístka zdravé zdroje bielkovín ako strukoviny, orešky, semenka, kuracie mäso, rybu alebo morské plody.
- 5. Ovocie ako sladká voľba:** Pri túžbe po sladkosti sa obráť na ovocie, ktoré je bohaté na vitamíny a antioxidanty.
- 6. Obmedz príjem rafinovaných cukrov a procesovaných potravín:** Snaž sa minimalizovať konzumáciu potravín s vysokým obsahom pridaného cukru a rafinovaných obilnín. (napríklad ochutené cereálie)
- 7. Pi dost' vody:** Udržiavaj hydratáciu pitím dostatok vody počas dňa.
- 8. Jedz viac celých potravín:** Zahrň do svojho jedálneho lístka viac celých potravín ako celozrnné obilniny, strukoviny, orechy a semiačka, ktoré sú bohaté na vlákninu, vitamíny a minerály.
- 9. Vyhn sa prejedaniu a emocionálnemu jedeniu:** Nauč sa rozpoznávať hlad a sýtosť svojho tela a vyhn sa konzumácii potravín na základe emocionálnych impulzov.
- 10. Venuj pozornosť svojmu tela:** Počúvaj signály svojho tela a reaguj na nich. Neprehliadaj hlad alebo pocit sýtosti.

Tieto pravidlá ti pomôžu pri dosahovaní zdravého stravovania, udržiavaní zdravej váhy a celkovej – hormonálnej pohody. Nezabudni, že je dôležité aj pravidelné cvičenie, spánok, a vyvážený životný štýl pre dosiahnutie optimálneho hormonálneho zdravia, zdravej menštruácie, podpory plodnosti.

Tak nabudúce, keď ti niekto bude ponúkať ďalšiu porciu jedla a ty už máš dosť, tak zvolaj:

Hara hachi bu :)