

Голод /Hunger Scale

Знаете ли вы о том, что аппетит и голод – это не одно и то же?

ГОЛОД – ощущение, которое возникает в вашем теле. Это потребность в еде. Вам случалось когда-либо пропустить прием пищи из-за того, что вам было очень весело играть с друзьями? Вы чувствовали урчание в животе и потребность съесть что-то как можно скорее? Это был голод.

АППЕТИТ это не потребность в еде. Случалось ли вам вдруг захотеть съесть мороженого или конфету, когда вы рассержены или вам грустно? И вы можете съесть мороженое или конфету, даже если не голодны – это аппетит зовет вас!

Важно уметь отличать аппетит от голода, чтобы научиться кушать тогда, когда вы голодны.



1. Чрезвычайно голодный, приступы голода / Extremely hungry, hunger pangs
2. Очень голодный / Very hungry
3. Перевод / Урчание в животе, появляется чувство голода / Stomach growling, beginning to feel hungry
4. Немного голодный / Mildly hungry
5. Не очень голодный, но и не сытый / Not very hungry, but not full
6. Сытый и довольный / Satisfied and comfortable
7. Начинается ощущение полноты в желудке / Beginning to feel full
8. Появляется чувство переедания / Starting to feel very full
9. Желудок побаливает от еды, дискомфорт от переедания / Uncomfortably full, stomach ache from food
10. Болезненное переедание, необходимость лечь / Painfully full, need to lie down

Пользуясь шкалой голода, задавайте себе вопрос о том, как вы себя чувствуете, каждый раз, когда хотите что-нибудь съесть. Если ваш уровень голода «4» или выше, постарайтесь найти себе другое занятие. Выпейте стакан воды. Иногда нам кажется, что мы голодны, но на самом деле мы просто испытываем жажду. Не принимайтесь за еду, пока ваш голод не опустится до уровня «3» или ниже.

Во время еды также обращайте внимание на уровень вашего голода. Старайтесь оставаться между уровнями «3» и «6» по шкале голода, и вы не съедите больше, чем это вам необходимо.