

## İnsan aç olmadan neden yemek yer?

**Acıkmadan yemek yeme, fazla kilolara ve birçok sağlık sorununa neden oluyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, aç olmadan yemek yemenin ‘akılsız beslenme’ olduğunu belirtiyor. Saygı, “Akılsız açlık durumunda, duygularınızı yener ve dizginlerseniz sağlıklı olmanız kolaylaşır. Akılsız açlıkla başa çıkmak için, duygularınızı kontrol edecek, egzersiz ve meditasyon gibi sağlıklı yollar bulun. Daha bilinçli yemek yeme arayışınızda, size destek olabilecek arkadaşlarınızla bir araya gelin. Abur cuburları evinizin dışında tutun” diyor.**

Sinirlenince acıkıyor musunuz? Yorulunca yemek yiyerek mi dinlendiğinizi hissediyorsunuz? Alkol alınca mideniz mi kazınıyor? Bütün bu sorulara, ‘evet’ yanıtını veriyorsanız, ‘akılsız beslenmenin’ pençesine düşmüş olabilirsiniz. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Prof. Dr. Y. Birol Saygı, acıkmadan yemek yemenin insan sağlığını olumsuz etkilediğini söylüyor. Akılsız yemenin bir maliyeti olduğunu belirten Saygı, “Acıkmadan yemek yeme, kilo almaya ve kan şekeri gibi sağlık sorunlarına neden olabilir. Bu sağlıksız döngü, açlığın gerçek olup olmadığını anlamadıkça ve bu yeme istediğini durduracak alternatif yollar bulmadıkça devam eder” diyor.

### **“Duygularınızı kontrol altına alın”**

Profesör Saygı’ya göre, açlık hissettiğinizde önce gerçekten yemeğe ihtiyacınız olup olmadığını saptamalısınız. “Gerçek açlık sizi yavaşça vurur ve ertelemek kolay olabilir” diyen Saygı, “Duygusal veya akılsızca yeme çabucak ortaya çıkar ve belirli yiyecekleri istemenize neden olur. Yakınlarınızda yemek varsa kendinizi bilinçsizce tüketiyor bulabilirsiniz. Bu, sizin aşırı yemek yemenizi ve sonrasında da kendinizi suçlu hissetmenizi sağlar” diye konuşuyor.

Saygı, akılsız yemenin nasıl durdurulabileceğini ise şöyle anlatıyor: “Akılsız açlık durumunda, duygularınızı yener ve dizginlerseniz sağlıklı olmanız kolaylaşır. Egzersiz veya meditasyon gibi duygularınızı kontrol altında tutacak sağlıklı yollar bulmalısınız. Daha bilinçli yemek yeme arayışınızda, size destek olabilecek arkadaşlarınızla bir araya gelin. Abur cuburları evinizin dışında tutun.”

## İnsan acıkmadan neden yemek yer?

**Stres fazla yemek yedirir:** Uzun süreli stres vücudunuzu, “savaş veya kaç” sisteminizde rol oynayan bir hormon olan kortizol ile doldurur. Stres sizin için neredeyse sabit bir durumsa, bu kortizol seviyeleri yüksek kalır ve atıştırmalıklara ulaşmanızı sağlar.

**Yorgunluk açlığı tetikler:** Yeterince dinlenemediğinizde, yemek yemeyi istemenize neden olan grelin hormonu seviyeleriniz yükselir. Bu arada, açlığı ve yeme arzusunu azaltan bir hormon olan leptin seviyeleriniz düşer. Bu iki hormon, açlık hissini kontrol eder. Sonuçta, vücudunuzun yiyeceğe ihtiyacı olmasa bile kendinizi aç hissedersiniz.

**Sinirler gerilince mide kazınır:** Yeme faaliyeti, insanın kendini sinirli hissettiğinde oluşan ekstra enerji için kullanışlı bir çıkış noktasıdır. Bu nedenle, yemek yeme, kişiyi tedirgin eden şeylerden uzaklaştırır. İnsan, hiç yemek yemeyerek de stresini yönetebilir. Bu, vücudunuz açlıktan öldüğünü düşündüğü için sisteminizi yavaşlatabilir. Sonunda yemek yediğinizde, aşırıya kaçma olasılığınız artar.

**Kaygılar yeme bozukluğuna neden olur:** Anksiyetenin yeme bozuklukları ile güçlü bir bağlantısı vardır. Aşırı yemek, endişelerinizi ve stresinizi yönetmenize yardımcı olmanın bir yolu olabilir. Genler, depresyon ve duygudurum bozuklukları, travma, bağımlılık ve istismar gibi faktörler, duygularınızı yönetmenin bir yolu olarak yemek yeme olasılığınızı artırabilir.

**Akran baskısı yemek yemeye zorlar:** Sosyal bir etkinliğin eğlencesine kapılıp aç olmadığınız halde kendinizi yemek yerken bulabilirsiniz. İnsan, toplulukla birlikte hareket etme zorunluluğu hisseder.

**Alkol, yemek konusundaki çekingenliği azaltır:** İçki, insanın çekingenliğini azaltır. Bu da insanı daha rahat yemek yemeye iter. Araştırmalar, alkol tüketmenin beynin kendi kendini kontrol eden bölümünü etkilediğini ve lezzetli atıştırmalıklara direnmeyi zorlaştırdığı gösteriyor. Bu da kişinin yağ ve şekerle dolu, daha az sağlıklı şeyler yeme olasılığını artırır.

**Yemek reklamları tetikleyicidir:** Araştırmalar, yiyeceklerle ilgili ve içinde yiyecek bulunan reklamların, kişiyi kısa sürede yemeğe yönlendirdiğini, hatta eline geçenleri hemen yedirdiğini gösteriyor.