

Θέμα: Διατροφή

Πες μου πώς τρως να σου πω ποιος είσαι

Το ρητό λέει «είμαστε ό,τι τρώμε»... Αλλά και το «είμαστε όπως τρώμε» είναι εξίσου διαφωτιστικό γιατί πολύ συχνά αντικατοπτρίζει την προσωπικότητά μας! Τουλάχιστον, σύμφωνα με την Juliet Boghossian, ειδικό στη διατροφική συμπεριφορά με έδρα το Λος Άντζελες, η οποία ούτε λίγο ούτε πολύ υποστηρίζει πως αν παρατηρήσουμε τις βασικές συνήθειες που ακολουθεί κάποιος κάθε φορά που τρώει καταλαβαίνουμε και τον χαρακτήρα του. Ας δούμε αναλυτικά μερικά από τα συμπεράσματα της διατροφολόγου...

Ο-τρώω-αργά... ίσως εκνευριστικά αργά

Τον ξέρουμε όλοι αυτό τον τύπο. Ενώ οι γύρω του έχουν τελειώσει εκείνος συνεχίζει ακάθεκτος απολαμβάνοντας το φαγητό του. Κάθε μπουκιά και ιεροτελεστία. Πάντα παίρνει το χρόνο του, από την αρχή μέχρι το τέλος... Σύμφωνα με την ειδικό, στα άτομα αυτά αρέσει να έχουν τον έλεγχο των πραγμάτων και ξέρουν να εκτιμούν τη ζωή γενικότερα. Συνήθως έχουν αυτοπεποίθηση και είναι σταθεροί στις αποφάσεις που παίρνουν. Το μόνο κακό είναι ότι συχνά πυκνά νιώθουν ένα μικρό άγχος να προλάβουν τους άλλους...

Συμπέρασμα;

Έχει και τα καλά του το να τρως αργά. Χαλαρώνεις και αισθάνεσαι μεγαλύτερη ευχαρίστηση. Το τερπνόν μετά του ωφελίμου γιατί τρως όσο πραγματικά χρειάζεσαι, ενώ το στρες της ημέρας πάει περίπατο!

Ο πρωταθλητής του πιρουνιού

Αν ταιριάζεις σε αυτή την περιγραφή τότε μάλλον ήδη γνωρίζεις ότι σκουπίζεις το πιάτο σου σε δευτερόλεπτα πριν οι άλλοι φτάσουν καν στα μισά. Τρως με όρεξη ή με λαιμαργία κάθε φορά. Εκτός τραπεζιού, ο πρωταθλητής τους πιρουνιού είναι φιλόδοξος, έχει στόχους και είναι ανοιχτός σε καινούριες εμπειρίες, αν και έχει την τάση να είναι ανυπόμονος και κάποιες φορές ακόμα και εριστικός.

Συμπέρασμα;

Η ταχύτητα που καταναλώνεις την τροφή σου αντικατοπτρίζει και την ταχύτητα που απολαμβάνεις τη ζωή σου! Σαφώς δεν είναι κακό να τρως γρήγορα κάποιες φορές, αλλά όπως έλεγαν και οι αρχαίοι, «σπεύδε βραδέως», γιατί η βιασύνη κάνει κακό πάνω από όλα στον οργανισμό, αποτελώντας τον Νο 1 εχθρό τους βάρους.

Ο-κάθε-μπουκιά-και-εμπειρία

Είναι εκείνος που θα βγει έξω για φαγητό αρκετές φορές το μήνα. Ψάχνει μανιωδώς για την επόμενη γαστρονομική εμπειρία γιατί πολύ απλά δεν μπορεί να περιοριστεί στις ίδιες γεύσεις. Όταν πρόκειται για φαγητό, αλλά και άλλους τομείς της ζωής του, το άτομο αυτό ψάχνει νέες εμπειρίες και παίρνει πολλά ρίσκα. Το θέμα εδώ, λοιπόν, δεν είναι η ταχύτητα αλλά η απόλαυση. Προσεγγίζει μοναδικά το θέμα του φαγητού αλλά και της ίδιας του της ζωής.

Συμπέρασμα;

Η ειδικός συμβουλεύει να μην αλλάξετε τον τρόπο που αντιμετωπίζετε τη ζωή σας αλλά φροντίστε να μην πιέζετε και τους άλλους γύρω σας να ακολουθούν τους δικούς σας ρυθμούς. Δεν είναι όλοι φτιαγμένοι για γευστικές -και βάλε- περιπέτειες!

Ο-υπερβολικά-εκλεκτικός

Αυτό το άτομο ζαρώνει τη μύτη του και ξινίζει τα μούτρα του όταν πλέει σε κουζίνες άγνωστες. Δεν δοκιμάζει εύκολα καινούρια πιάτα, αφού κάποιο υλικό θα του μυρίσει και κάτι άλλο θα τον ξενίσει... Πιθανότατα θα ζητήσει από το σερβιτόρο να φέρει τη σος ξεχωριστά για να τη βάλει μόνος του αν χρειαστεί. Κατά τα άλλα, υπάρχει πιθανότητα αυτό το άτομο να είναι κομματάκι νευρωτικό, εντός και εκτός τραπέζιού. Και όπως τονίζει η ειδικός, μάλλον δεν έχει καταφέρει να ξεπεράσει ακόμα τις παιδικές διατροφικές συνήθειές του.

Συμπέρασμα;

Όσοι αποφεύγουν κάποια φαγητά μάλλον τα συνδέουν με ένα αίσθημα αηδίας. Έρευνα πάνω στη διατροφική νεοφοβία -η απροθυμία να δοκιμάσει κάποιος καινούρια φαγητά- δείχνει ότι συνδέεται με συγκεκριμένες πλευρές του χαρακτήρα, ανάμεσά τους η τάση για άγχος και νευρωτισμό.

Ο... απομονωτής

Πρόκειται για τον πιο ασυνήθιστο από όλους τους τύπους, που πλησιάζει το πιάτο του μεθοδικά, τρώγοντας πρώτα ένα συγκεκριμένο υλικό για να συνεχίσει μετά στο επόμενο. Δηλαδή, όταν μπροστά του έχει κοκκινιστό με πατάτες, θα φάει πρώτα όλο το κρέας και μετά το συνοδευτικό ή το ανάποδο. Μιλάμε για άνθρωπο της λεπτομέρειας, που πάντα σκέφτεται κάτι διεξοδικά πριν προχωρήσει στην υλοποίησή του. Είναι πολύ προσεκτικός και προχωρά με σχέδιο, μεθοδικά, όσο κι αν οι άλλοι τον βρίσκουν λοξό.

Συμπέρασμα;

Αυτό το άτομο θέτει στόχους και μάλιστα πολλαπλούς, τονίζει η Boghossian. Δείχνει άτομο πειθαρχημένο, με κάποια τάση που φτάνει μέχρι και το πείσμα να τελειώνει πάντα ένα πράγμα πριν προχωρήσει στο επόμενο.

<https://www.olivemagazine.gr/%CF%87%CF%81%CE%AE%CF%83%CE%B9%CE%BC%CE%B1/%CE%B8%CE%AD%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1-%CF%87%CF%81%CE%AE%CF%83%CE%B9%CE%BC%CE%B1/%CF%80%CE%B5%CF%82-%CE%BC%CE%BF%CF%85-%CF%80%CF%8E%CF%82-%CF%84%CF%81%CF%89%CF%82-%CE%BD%CE%B1-%CF%83%CE%BF%CF%85-%CF%80%CF%89-%CF%80%CE%BF%CE%B9%CE%BF%CF%82-%CE%B5%CE%AF%CF%83%CE%B1%CE%B9/>