

Nasik

Három témát veszünk át a nasikkal kapcsolatban. Az első, hogy miért szeretnénk nasikat fogyasztani, mi az, ami miatt ezek vonzóak. Nézzünk néhány szempontot. Először is, nevezhetünk mindent nasinak, amit nem kell főzni. Inkább én ilyen egykezes ennivalóknak nevezném azokat a dolgokat, amiket csak úgy meg lehet főzni és magammal lehet vinni. Én ezért szeretem nagyon a turmixokat, mert kb. 3 perc alatt elkészíthetők és nagyon sokáig el tudok velük lenni.

Egy másik dolog, amikor nasikról van szó, hogy valamilyen édességet szeretnénk bekapni, hogy adjak magamnak egy kis ízt, egy kis finomságot, akár kávé mellé elfogyasztott édességet is hívhatunk nasinak. Ilyenkor egy csokis sütit javasolnék, mert az zseniálisan illik a kávéhoz. Itt is elő lehet kapni a fagyasztóból, és mikróban vagy sütőben percek alatt elkészíthető. Tehát ilyen kicsi édesség is lehet, ebben az esetben édességnek hívnám ezt a kategóriát. Tehát itt arról van szó, hogy szeretnék valami kicsit édeset enni.

Nasi lehet az is, ha nem eszem eleget, tehát ha a nasi rendszeres, és egy héten többször is két étkezés között nasizni kell, az azt jelenti, hogy többet kellene enni. Ha étkezések közötti nasiról van szó, azt javaslom, hogy együnk többet, bizonyos esetekben több főételt is. Tehát például ne csak egy főételt rendeljünk az étlapról, hanem kettőt. Nem probléma, ha azt érzed, hogy egy főétellel nem laksz jól, tehát ha nem rizzsel és krumplival szeretnéd teletömni magadat. Ez nem hiba, nem gond, pláne ha mozogsz, akkor ezek a főételek gyakran lehetnek kicsik.

A célja a nasiknak az lenne, hogy ezek ne minősüljenek csalásnak, tehát a csalónap nem csak a főétkezésekre vonatkozik. Ha neked nehézséget okoz, hogy egy csalónapot tarts egy héten, akkor azt javaslom, hogy egy reggeli és egy esti tökéletes itallal, meg két nagy főétkezéssel meglehetsz. Ha rendszeres dolog a nem egészséges nasik fogyasztása, akkor azt mondanám, hogy ne nasizz egy héten át, és nézzük meg, hogyan tudjuk a fő étkezéseket megnövelni vagy feljavítani.

Vagy egy másik dolog, amit tapasztalok, és ez lehet a harmadik dolog, amiről szó van ma, hogy sok nő is nasikat használ, hogy az időt kitolják két étkezés között, mert nem tudnak rendszeresen ebédelni, de a vacsora is messze van, és akkor az ebéd és a vacsora között esznek valamit. Én ezt nem nasinak hívnám, hanem főétkezésnek, és akkor azt próbálnám megoldani, hogy hogyan tudnánk ilyen elvihető vagy egykezes ennivalóvá tenni a főétkezést. Szerintem egy nagyon jó mód erre a magvajak használata. Ebbe van kellő mennyiségű jó zsír, tehetünk bele plusz ilyen legeltetett vaját, és akkor kétfajta jó zsír is van benne. Tehetünk bele kollagént is, hogy legyen benne jó minőségű fehérje, vagy kakaóport, hogy legyen egyfajta édessége. Tehát

lehetnek ezek egyfajta ilyen típusú megközelítések is, de itt nem nasiként tekintenek rájuk, hanem egy módként ahhoz, hogy könnyen beviessük a szükséges tápanyagokat. Ilyenkor nem az a cél, hogy gyorsan bekapjunk valamit, hogy ne legyünk éhesek, mert nagyon könnyű az éhségérzetünket elnyomni pl. koffeinnel és nikotinnal, ettől függetlenül nem azt jelenti, hogy a testünk megkapta a megfelelő mennyiségű tápanyagot. Az élelmiszerek célja nem az szórakoztatás, hanem hogy beviessük a megfelelő tápanyagokat.

Az ételek hasonlítanak a gyógyelvére. Attól, hogy valamit ételnek hívunk, az nem jelenti azt, hogy az élelmiszeripar egyes csodálatos termékeiben olyan anyagok vannak, amiknek semmi keresnivalójuk nincs bennünk. Tehát ne hagyatkozzunk csak a címkékre. Ha van valami, amit ilyenkor beszoktunk kapni, menjünk be a boltba, de tegyük ezt nagy körültekintéssel, és készüljünk rá, hogyha tudunk vinni magunkkal valamit, ami kicsi és mobil. Ha tudsz a munkahelyedre vinni egy turmixot, esetleg van ott hűtő, akkor a turmix irány is kifejezetten jó lehet.

Két dolog, amit ilyenkor szoktam tenni, az egyik a kollagén plusz sima víz, a másik pedig, hogy nyers tojást teszek egy pohárba és azt iszom meg. Egyik sem finom, de oly módon veszik el az éhségemet, hogy fenntartható módon jobban érzem magam, és nem jutok hozzá ipari csokihoz. Ilyesmi lehet, ha van lehetőségem egy pohár kókusztejszínre. Ennek az az előnye, hogy kicsiben szívószálas verzió is kapható, van konzervben is. Még a hal konzerveket is ajánlanám ilyen munkahelyi nasi módszerre. Hátrányuk az, hogy nagyon büdösek, és hűtés nélkül elvan a vékonyra szeletelt füstölt lazac is. Ezeket főleg autós utakra szoktam magammal vinni. Így élek túl, amikor ilyen túlélős dolgok vannak, de arra törekednék, hogy ne támaszkodjunk a nasira, ne együnk minden nap nasit, ne okozzon diszkomfortot, ha ezek kimaradnak, mert úgy érzem, hogy ez csak elkendőz más problémákat az életmódváltásunkban, amit nagyon könnyen gyűlölködésbe fordíthatunk.

Kérlek, írd meg, hogy ez válasz volt-e a nasikkal kapcsolatos kérdésekre.