



A nassolás a pillanati örömszerzés egyik legegyszerűbb, de ugyanakkor legváltozatosabb forrása. Mindannyian tudjuk, hogy nassolási szokásainknak káros hatásai vannak, de a kényszerre torzulható vágy erősebb a észérveknél. A lifenetwork.hu [egyik cikke alapján](#) összeállítottuk, hogy milyen szituációkban érnek utol leginkább majszolási rohamaink.

**Társasági összeröffenések** – Amikor protokoll látogatásokon, fogadásokon veszünk részt, és az orrunk alá dugják a kötelező sós rágcárnivalókat. Vagy amikor családi rendezvényeken minden háziasszony bedob valamit a közösbe.

**Stressz** – a mindennapi feszültségek levezetése érdekében sokan cigi helyett nyalánkságokat vásárolnak.

**Filmnézés** – nem csak a széles vásznú vetítéseken, hanem otthon tévé előtt, paplan burkolózva is szívesen majszolunk valamit.



**Éjszaka** – ha át is vészeli az esténket zabálás nélkül, előfordulhat, hogy az éjjeli órákban elszakad a gát, és néhány falatért felkeressük az éléskamrát.

**Menstruáció** – évek alatt minden nő kialakítja magának, hogy havi pár napos fokozottabb ingerlékenységét, feszültségét milyen harapnivalóval kontrolálja.

**Unalom** – amikor nincs mivel lefoglaljuk magunkat, s folyton-folyvást az ételre gondolunk.

**Tél** – a nassolási kedvet az évszakok változása is befolyásolja. A fényszegény hideg hónapok egyeseknél téli depressziót okoz, az ilyenkor jelentkező hangulatváltozásokat pedig evéssel próbálják ellensúlyozni.

Mindennapos apró örömeinknek viszont súlyos **következményei** is lehetnek:

Mivel a különféle chipsek, csokoládék és egyéb édességek nemcsak 30-40% szénhidrátot, hanem 30-40% zsírt is tartalmaznak, többletkalória felvétele pedig elhízáshoz vezet. Hosszabb távon a túlsúlyosság pedig számtalan betegség kialakulásához vezet: epekőbetegség, 2-es típusú cukorbetegség, érelmeszesedés, szívinfarktus, magas vérnyomás, a szív- és érrendszeri betegségek, valamint a magas vérzsírszintekkel (koleszterin és trigliceridek) járó kórképek kifejlődése. Szoros összefüggés van továbbá az elhízás, a fizikai állapot (fittség) és a halálozási valószínűség között: 20-30 kg súlyfelesleg akár 45-70%-kal is megemelheti a korai halálozás esélyét, ami főleg abban az esetben valószínű, ha a túlsúly mellett rossz fizikai kondícióban is vagyunk.