

Πώς να καταπολεμήσετε τις βραδινές «λιγούρες»

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Όλο θέλουμε να ακολουθούμε μια ισορροπημένη και σωστή διατροφή, αλλά όλο αδυνατούμε να το πετύχουμε, ιδιαίτερα όταν επιστρέφουμε στο σπίτι αργά μετά από μια κουραστική μέρα.

Κι όμως, αυτές οι νυχτερινές «εξορμήσεις», έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην υγεία μας.

Ακολουθήστε τις παρακάτω διατροφικές συμβουλές και καταπολεμήστε τις βραδινές «λιγούρες».

Οι σύγχρονοι ρυθμοί ζωής, καθιστούν πραγματικά δύσκολο το να τρώμε υγιεινά όταν είμαστε κουρασμένοι. Είναι όμως ιδιαίτερα σημαντικό για την υγεία μας. Καλό είναι λοιπόν να λάβετε υπόψη σας τις παρακάτω συμβουλές, πριν την επόμενη... επιδρομή σας στο ψυγείο στη μέση της νύχτας.

Γυρίζετε στο σπίτι αργά τη νύχτα μετά από πολύωρη εργασία ή διασκέδαση και είστε πεινασμένοι. Τι είναι πιο πιθανό; Να φάτε μια ελαφριά και υγιεινή σαλάτα, ή μερικά κομμάτια πίτσα και μια λαχταριστή σοκολάτα; Σίγουρα ισχύει το δεύτερο για τους περισσότερους και μια μελέτη εξηγεί το γιατί: Ερευνητές στο St. Luke's Roosevelt Hospital Center στη Νέα Υόρκη και στο Πανεπιστήμιο Berkeley της

Καλιφόρνιας, διαπίστωσαν ότι όταν οι άνθρωποι ήταν πολύ κουρασμένοι, ο εγκέφαλός τους ήταν πιο πιθανό να λάβει το πρόχειρο φαγητό ως ανταμοιβή, παρά να προβεί σε περίπλοκες αποφάσεις, όπως η επιλογή μια υγιεινής τροφής. Επιπλέον, για τις λιγούρες μας, ευθύνεται και το στρες που απελευθερώνει την ορμόνη κορτιζόλη.

Τι πρέπει να κάνουμε λοιπόν; Οι ειδικοί μας δίνουν τις συμβουλές τους για εκείνες τις περιπτώσεις που η νύστα και η κούραση δε μας αφήνουν να σκεφτούμε λογικά.

Προνοήστε

Οι μελέτες έχουν δείξει ότι ο αυτοέλεγχός μας επιδεινώνεται κατά τη διάρκεια της ημέρας, γι' αυτό φροντίστε να κάνετε όσες επιλογές μπορείτε νωρίτερα, όταν είστε «νηφάλιοι» και πιο λογικοί. Συσκευάστε τα γεύματα και τα σνακ σας πριν φύγετε για τη δουλειά και φτιάξτε ένα πρόγραμμα από το Σαββατοκύριακο για το τι περίπου θα τρώτε κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Βεβαιωθείτε ότι έχετε πάντα στο σπίτι σας κάποιες υγιεινές τροφές που θα μπορείτε να φάτε όταν δε θα έχετε τίποτ' άλλο, όπως π.χ. φρούτα, ξηρούς καρπούς, μαύρο ψωμί και τυρί light κ.ά.

Τρώτε πολλά γεύματα

Καταναλώστε τρία γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας και ένα ή δύο σνακ ανάμεσα στα γεύματα. Αν μένετε νηστικοί όλη την ημέρα ή τρώτε λίγο, δε θα μπορέσετε να αντισταθείτε σε μια λιχουδιά ή ένα βαρύ γεύμα το βράδυ. Φάτε το τελευταίο γεύμα σας μέχρι τις 6 το απόγευμα και όχι αργότερα και αν και πάλι έχετε βραδινή «λιγούρα», πιείτε ένα ή δύο ποτήρια νερού, ή ένα αρωματικό τσάι.

Κάντε ένα πλάνο

Πείτε στον εαυτό σας: «όταν θα θέλω να φάω πρόχειρο φαγητό, θα τρώω ένα φρούτο». Τα άτομα που ακολουθούν συγκεκριμένες στρατηγικές για το πώς θα αποφύγουν τον πειρασμό, έχουν περίπου δύο έως τρεις φορές περισσότερες πιθανότητες να πετύχουν τους διατροφικούς στόχους τους, λένε οι ειδικοί.

Πάρτε μερικές βαθιές ανάσες πριν φάτε

Ακούγεται τόσο απλό, αλλά οι μελέτες απεικόνισης του εγκεφάλου, έχουν δείξει ότι αυτή η πρακτική βοηθά πραγματικά τον εγκέφαλο, να απορρίψει την τροφή-«ανταμοιβή», όταν βρεθούμε σε πειρασμό.

Φάτε πρωτεΐνη για σνακ

Ένας από τους λόγους για τους οποίους προτιμάτε τους υδατάνθρακες και τη ζάχαρη όταν είστε κουρασμένοι, είναι επειδή δίνουν στον εγκέφαλο μια άμεση ώθηση ενέργειας, λένε οι ειδικοί. Αν όμως προτιμήσετε τις πρωτεΐνες, θα επιτύχετε μακράς διάρκειας ενέργεια.

Βάλτε κανόνες

Αποφασίστε να είστε... χορτοφάγοι μετά τις 5 μ.μ. και ότι μπορείτε να τρώτε έξω μόνο τις Παρασκευές. Επιπλέον, ποτέ δεν θα τρώτε σοκολάτα το βράδυ. Τα τρόφιμα είναι πιο δελεαστικά, όταν αισθανόμαστε ενοχές και σύγχυση για να τα φάμε (ένα μέρος μας λέει να τα φάμε κι ένα άλλο, να μην τα φάμε). Αλλά όταν έχουν βάλει κανόνες στον εαυτό μας, ο εγκέφαλος δίνει μάχη για να τους τηρήσει.

Πηγή: clickatlife.gr