

Το φαγητό μπροστά στην τηλεόραση γίνεται... άνοστο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το γεύμα στο τραπέζακι του σαλονιού αποτελεί πολύ κακό «σύμβουλο» της δίαιτας, σύμφωνα με νέα μελέτη

Η αντίληψη της γεύσης εξασθενεί όταν το μυαλό είναι αλλού απασχολημένο ενώ αυξάνονται και οι ποσότητες τροφής που καταναλώνουμε

Ακόμη και το πιο νόστιμο και καλομαγειρεμένο γεύμα περνά απαρατήρητο αν καταναλώνεται μπροστά στην τηλεόραση. Επιστήμονες αναφέρουν ότι το να βλέπουμε τηλεόραση ενώ τρώμε μας αποσπά την προσοχή και «καταστρέφει» την αντίληψη που έχουμε για τη γεύση. Τα νέα αυτά ευρήματα καλό θα ήταν να ληφθούν σοβαρά υπόψη τόσο από όσους προσπαθούν να αδυνατίσουν όσο και από τους λάτρεις της γαστρονομίας.

Κακός «σύμβουλος» το τραπέζακι

Παράλληλα το να αντικαθίσταται το τραπέζι της τραπεζαρίας με το τραπεζάκι του σαλονιού αποτελεί πολύ κακό «σύμβουλο» της δίαιτας καθώς όταν καθόμαστε στον καναπέ και τρώμε δεν αντιλαμβανόμαστε τις ποσότητες τροφής που καταβροχθίζουμε.

Στοιχεία δείχνουν ότι έξι στις δέκα φορές τρώμε ενώ βλέπουμε τηλεόραση, ωστόσο ένα απλό πάτημα του off στο τηλεχειριστήριο θα μπορούσε να οδηγήσει σε μείωση της πρόσληψης θερμίδων αλλά και σε πολύ μεγαλύτερη απόλαυση του κάθε γεύματος.

Τα πειράματα

Σε μια σειρά πειραμάτων ολλανδοί ερευνητές ζήτησαν από εθελοντές να φέρουν εις πέρας πολύπλοκα τεστ μνήμης ενώ καταλάωναν τροφές που ήταν είτε αλμυρές είτε γλυκές είτε ξινές.

Σύμφωνα με τα ευρήματα που δημοσιεύονται στο επιστημονικό έντυπο «Psychological Science», τα άτομα που είχαν απορροφηθεί από τις νοητικές ασκήσεις είχαν περισσότερες πιθανότητες να κρίνουν την τροφή που καταλάωναν ως ουδέτερη (μονότονη, χωρίς ιδιαίτερη γεύση).

Σε ένα άλλο πείραμα φάνηκε ότι όταν οι εθελοντές έτρωγαν μπροστά στην τηλεόραση χρειαζόταν να καταναλώνουν περισσότερη τροφή προκειμένου να αποκτήσουν το ίδιο επίπεδο γεύσης και απόλαυσης ενώ συγχρόνως δεν αντιλαμβάνονταν πόσο έτρωγαν. Είχαν μάλιστα την τάση να τρώνε κράκερ που ήταν πιο αλατισμένα ή να προσθέτουν ζάχαρη στη λεμονάδα τους.

Τα «κακά» του multitasking

Η μελέτη που διεξήχθη από τις δόκτορες Λότε βαν Ντίλεν του Πανεπιστημίου Λέιντεν και Ρέινε βαν ντερ Βαλ του Πανεπιστημίου Ράντμπαουτ καταλήγει στο ότι «τα ευρήματα συνάδουν πλήρως με τη σύγχρονη κοινωνία στην οποία ο καθένας επιτελεί διαφορετικά καθήκοντα ταυτοχρόνως. Όταν το άτομο απασχολεί

γνωστικά τον εγκέφαλό του, όπως όταν βλέπει τηλεόραση ή όταν οδηγεί ένα αυτοκίνητο, τότε η αντίληψη της γεύσης εξασθενεί. Το γεγονός αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ανθυγιεινές διατροφικές συμπεριφορές, όπως το να αυξάνεται η κατανάλωση ορισμένων τροφών ή να προστίθενται ενισχυτικά της γεύσης».

Προηγούμενη μελέτη που διεξήχθη στη Βρετανία έδειξε ότι όταν το άτομο τρώει ενώ έχει αλλού απασχολημένο το μυαλό του, καταναλώνει τελικώς 10% περισσότερη τροφή ενώ παράλληλα αυξάνεται κατά 25% ο αριθμός των βραδινών γευμάτων ή τσιμπολογημάτων σε προχωρημένη ώρα.

Της Τσώλη Θεοδώρα

[Δημοσιεύτηκε στο HeliosPlus στις 2 Αυγούστου 2013](#) -

Πηγή: tovima.gr