

6 λόγοι που παρατρώνε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η έλλειψη ύπνου και η κατανάλωση σοκολάτας σε λάθος στιγμή είναι δυο αιτίες που μας οδηγούν σε μεγάλη πρόσληψη θερμίδων. Ας δούμε τις υπόλοιπες.

Δεν κοιμάστε αρκετά

Η έλλειψη ύπνου καθιστά δυσκολότερο τον έλεγχο του βάρους σας. Όταν είστε κουρασμένοι, σύμφωνα με το Stanford University Centre for Human Sleep Research, στις ΗΠΑ, ο οργανισμός σας έχει χαμηλότερα επίπεδα λεπτίνης, της πρωτεΐνης που ρυθμίζει την όρεξη και το βάρος, Αυτό σημαίνει ότι αισθάνεστε πιο πεινασμένος και καίτε θερμίδες με πιο αργό ρυθμό.

Τα επίπεδα της κορτιζόλης επίσης αυξάνουν συντελώντας στην ανάγκη σας για υδατάνθρακες.

Ο οργανισμός σας είναι λιγότερο αποτελεσματικός στο να καθαρίσει το σάκχαρο από το αίμα, επομένως η τροφή είναι πιο πιθανό να αποθηκευτεί ως λίπος.

Η τροφή σας δεν είναι αρκετά χορταστική

Οι περισσότερες γυναίκες χρειάζονται περίπου 1,3 κιλά τροφής την ημέρα για να αισθανθούν κορεσμό. Η μικρότερη κατανάλωση σας αφήνει με την αίσθηση ότι θέλετε να φάτε κι άλλο, οπότε αργότερα τρώτε και πάλι.

Για να αισθανθείτε κορεσμό χωρίς να αυξήσετε το βάρος σας επιλέξτε τροφές πλούσιες σε ίνες και νερό αλλά χαμηλές σε θερμίδες, όπως πολλά είδη φρούτων και λαχανικών.

Το μέσο γκρέιπφρουτ είναι κατά 90% νερό, με μόνο 39 θερμίδες το μισό φρούτο.

Οι τροφές που είναι υψηλές σε ίνες δεν παρέχουν μόνο κορεσμό αλλά χρειάζονται περισσότερο χρόνο για την πέψη, οδηγώντας σας να αισθάνεστε κορεσμό για μακρύτερο διάστημα και μειώνοντας τον πόνο της πείνας.

Σερβίρετε φαγητό σε μεγάλο πιάτο

Όσο πιο μεγάλο είναι το πιάτο τόσο πιο μεγάλη ποσότητα βάζουμε και όσο περισσότερη ποσότητα έχουμε μπροστά μας τόσο τείνουμε να τρώμε.

Έρευνα του καθηγητή Brian Wansink, από το University of Illinois, ανακάλυψε ότι άνθρωποι που έχουν μπροστά τους μεγάλες μερίδες τρώνε περισσότερο, ακόμα και αν δεν τους αρέσει το φαγητό.

Αν δεν λάβετε σοβαρά το μέγεθος της μερίδας θα πασχίσετε να ελέγξετε το βάρος σας, όσο υγιεινή και αν είναι η διατροφή σας, επομένως μην γεμίζετε το πιάτο σας.

Να τρώτε όσο αργά μπορείτε και με μικρές μπουκιές, για να έχει ο οργανισμός σας περισσότερο χρόνο να διαπιστώσει ότι χόρτασε και να διατάξει ο εγκέφαλος να σταματήσετε να τρώτε.

Η προσέγγιση των χαμηλών υδατανθράκων

Έρευνα υποδεικνύει ότι ο περιορισμός πολλών υδατανθράκων από τη διατροφή μπορεί στην πραγματικότητα να σας οδηγήσει σε υπερφαγία.

Έρευνα από το Ohio State University ανακάλυψε ότι άνθρωποι που τρώνε λίγους υδατάνθρακες στο γεύμα τείνουν να αναπληρώσουν τρώγοντας περισσότερους από αυτούς αργότερα.

Ιδανικά, οι υδατάνθρακες θα πρέπει να αποτελούν περίπου τη μισή από την καθημερινή σας πρόσληψη.

Αν τους τρώτε κατά τη διάρκεια της ημέρας μπορούν να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε το επιθυμητό επίπεδο σεροτονίνης, που εμπλέκεται στη ρύθμιση της όρεξης.

Έλλειψη υδατανθράκων μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλά επίπεδα σεροτονίνης και σε αυξημένη όρεξη.

Οι χαμηλοί υδατάνθρακες δεν σημαίνουν πάντα χαμηλές θερμίδες, ιδιαίτερα καθώς πολλά προϊόντα με χαμηλούς υδατάνθρακες έχουν επιπλέον λιπαρά.

Υπάρχουν επίσης καλοί υδατάνθρακες (φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής

άλεσης) όπως και καλά και κακά λιπαρά (μπισκότα και κέικ), επομένως προσπαθήστε να έχετε ισορροπία των δυο στη διατροφή σας.

Τρώτε σοκολάτα τη λάθος στιγμή

Πρόσφατη έρευνα από το University College London, ανακάλυψε ότι άνθρωποι που κατανάλωναν σοκολάτα με άδειο στομάχι είχαν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν ψυχολογική ανάγκη για αυτή. Ωστόσο, αυτό δεν σημαίνει ότι θα πρέπει να κόψετε εντελώς τη σοκολάτα-απλώς φυλάξτε την για επιδόρπιο.

Η έρευνα έδειξε ότι άνθρωποι που κατανάλωναν σοκολάτα 15 έως 30 λεπτά μετά το γεύμα δεν ήταν πολύ πιθανό να τη φάνε ως σνακ αργότερα.

Τρώτε μπροστά την τηλεόραση

Αν συνήθως τρώτε βλέποντας τηλεόραση διατρέχετε 2 κινδύνους

Πρώτον, ο εγκέφαλός σας συνδυάζει την τηλεόραση με το φαγητό, επομένως θα αναζητήσετε φαγητό όταν βλέπετε τηλεόραση, είτε πεινάτε είτε όχι.

Επίσης, επειδή δεν εστιάζετε στο φαγητό δεν σταματάτε όταν έχετε χορτάσει. Οι συσχετισμοί χτίζονται γρήγορα.

Σε πείραμα του University College London οι ερευνητές έβαλαν εθελοντές να μυρίσουν μυρωδιές φαγητών ενώ έβλεπαν τυχαίες εικόνες στον υπολογιστή.

Χρειάστηκαν λεπτά μόνο, για να δημιουργηθεί η σχέση μεταξύ του να κοιτά κάποιος στον υπολογιστή και του να σκέφτεται το φαγητό.

Η Amanda Wynne, του The British Dietetic Association, συνιστά να τρώτε σε ένα μέρος χωρίς περισπασμούς. Αν εστιάσετε σε κάτι άλλο το φαγητό γίνεται υποσυνείδητη συνήθεια.

Πηγές: Ξένος τύπος. - [.iatronet.gr](http://iatronet.gr)