

Γιατί δεν πρέπει να χάνετε ποτέ το μεσημεριανό



Μέχρι

τώρα ξέραμε ότι το πρωινό είναι το πιο βασικό γεύμα της ημέρας για να διατηρήσουμε την ισορροπία του οργανισμού μας μέσα στην ημέρα, αλλά και τη σιλουέτα μας. Και το μεσημεριανό, όμως, δεν πάει πίσω από άποψη σημασίας...

Δεν είναι λίγες οι έρευνες που αποδεικνύουν ότι η παράλειψη του μεσημεριανού γεύματος μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα στο βάρος. Συγκεκριμένα, μελέτη που έχει δημοσιευτεί στο Journal Appetite έχει δείξει ότι οι παχύσαρκοι ενήλικες έχουν κατά 31% μεγαλύτερη πιθανότητα να μην γευματίσουν το μεσημέρι, σε σχέση με τους υπόλοιπους που χαρακτηρίζονται από υγιές βάρος, που σημαίνει ότι ένας λόγος της παχυσαρκίας τους είναι και η παράλειψη του μεσημεριανού γεύματος.

Ο λόγος που κάτι τέτοιο μπορεί να οδηγήσει σε έξτρα κιλά είναι ότι η παράλειψη ενός γεύματος μας ωθεί αργότερα σε ασταμάτητο τσιμπολόγημα κι αυτό με τη σειρά του σε πλήθος θερμίδων. Κι όλα αυτά αφού έχουμε ήδη μπερδέψει το μεταβολισμό μας και δεν του δίνουμε «καύσιμο» για να δουλέψει την ώρα που πρέπει.

Αν γνωρίζετε από πριν ότι σας περιμένει πολλή δουλειά στο γραφείο και δεν θα έχετε χρόνο για κανονικό γεύμα, φροντίστε τουλάχιστον να έχετε ετοιμάσει ένα

σάντουιτς που και θα σας «κρατήσει» και δεν θα σας πάρει χρόνο να το καταναλώσετε.

Πηγή: clickatlife.gr