21 Ιανουαρίου 2015

Μάθετε τι συμβαίνει στο σώμα σας όταν παραλείψετε ένα γεύμα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Τι συμβαίνει στο σώμα σας όταν παραλείψετε ένα γεύμα;

Η παράλειψη γευμάτων, για κάποιο λόγο, είναι αρκετά δημοφιλής στον πολιτισμό μας. Είμαστε είτε σε δίαιτα, σε μια βιασύνη, ή απλά δεν πεινάμε. Όποια και αν είναι η περίπτωση, καλό είναι να είστε ενήμεροι αυτών που θα συμβούν στο σώμα σας στην περίπτωση που παραλείψετε ένα γεύμα.

Το πρώτο πράγμα που συμβαίνει όταν παραλείπετε ένα γεύμα, είναι **η αλλαγή στις ορμόνες σας.** Η κορτιζόλη αυξάνεται, τα επίπεδα της ινσουλίνης σας πρώτα ανεβαίνουν και στη συνέχεια πέφτουν απότομα, κάτι που οδηγεί σε προβλήματα του σακχάρου στο αίμα και σε αύξηση του βάρους. Επίσης, όταν το ωράριο του φαγητού σας δεν είναι σταθερό, έχει αρνητική επιρροή στη πέψη σας και κατ επέκταση και στον μεταβολισμό σας. Άρα, για να λειτουργήσει σωστά το πεπτικό σας είναι καλύτερο να τρώτε τρία υγιεινά γεύματα περίπου την ίδια ώρα κάθε

μέρα.

Ένα άλλο αρνητικό που συμβαίνει, είναι ότι **το σώμα σας μπερδεύεται**. Νομίζει ότι, λιμοκτονείτε, ακόμη και αν είχατε φάει νωρίτερα. Όταν συμβεί αυτό, τότε το σώμα σας θα αρχίσει να αποθηκεύει λίπος, προκειμένου να διαφυλάξει τα απαραίτητα καύσιμα. Αν όμως, τρώτε κάθε τρεις ώρες, τότε ο οργανισμός σας λειτουργεί σωστά και δεν βρίσκεται σε κατάσταση σοκ.

Δεν πρέπει να ξεχνάτε επίσης, ότι η παράλειψη γευμάτων **επιβραδύνει το μεταβολισμό σας**, και εκτός του ότι δεν χάνετε εύκολα κιλά, νιώθετε και κόπωση. Όταν όμως, τρώτε ισορροπημένα ο οργανισμό σας παίρνει τις κατάλληλες θερμίδες που χρειάζεται, για να λειτουργήσει σωστά και για να ενέργεια όλη την ημέρα.

Τελευταίο, αλλά όχι λιγότερο σημαντικό, που συμβαίνει, είναι η **υπερκατανάλωση τροφής αργότερα**. Όταν δεν τρώτε συχνά, εκκρίνονται οι ορμόνες του στρες, που την επόμενη φορά θα φάτε θα σας οδηγήσουν σε υπερκατανάλωση χωρίς να το καταλάβετε. Αυτό μπορεί επίσης, να αποδυναμώσει τις φυσικές ορμόνες, όπως η λεπτίνη και η γκρελίνη, που στέλνουν τα σήματα, ότι είστε πλήρεις.

Ο καλύτερος τρόπος για να αποφευχθεί η παράλειψη γευμάτων είναι να έχετε ένα εύκολο πρωινό, όπως ένα smoothie, πλιγούρι βρώμης, ή ένα κομμάτι από φρούτα και γιαούρτι. Στη συνέχεια, βεβαιωθείτε ότι έχετε χρόνο για ένα μεσημεριανό διάλειμμα. Ο καθένας έχει 30 λεπτά για να διαθέσει! Το βράδυ, φτιάξτε ένα υγιές γεύμα και αποφύγετε τις επιδρομές στο ψυγείο.
ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΖΟΥΛΙΑΝΝΑ ΚΑΡΝΕΖΗ

Πηγή: jenny.gr