

Το γρήγορο φαγητό παχαίνει

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[fagito_madata_113438981](#)

«Πρέπει να τρώμε αργά και να απολαμβάνουμε την τροφή μας, διαφορετικά εάν καταναλώνουμε τα γεύματά μας πολύ γρήγορα είναι πιθανό να παχύνουμε», υποστηρίζουν Έλληνες ερευνητές.

Στη μελέτη συμμετείχαν 17 ενήλικες άνδρες, οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο ομάδες και κατανάλωσαν περίπου 300 ml παγωτού.

Οι μεν θα έπρεπε να το καταναλώσουν σε 5 μόλις λεπτά και οι δε σε 30 λεπτά.

Οι επιστήμονες έπαιρναν δείγματα αίματος κάθε 30 λεπτά για τις επόμενες 3,5 ώρες.

«Αυτό που είδαμε είναι ότι όσοι κατανάλωσαν το παγωτό σε 30 λεπτά είχαν σε μεγαλύτερες συγκεντρώσεις στο αίμα τους δύο συγκεκριμένες ορμόνες, οι οποίες δρουν στον εγκέφαλο μεταδίδοντας το αίσθημα του κορεσμού», δήλωσε ο επικεφαλής της μελέτης Δρ Αλέξανδρος Κόκκινος.

Παλιότερη μελέτη είχε δείξει ότι σε έναν υγιή ενήλικα απαιτούνται 12 λεπτά για να φτάσει το μήνυμα του κορεσμού στον εγκέφαλο, ενώ σε έναν παχύσαρκο μπορεί να ξεπεράσει τα 20 λεπτά.

Γι' αυτό και οι ειδικοί συστήνουν να τρώμε αργά ώστε να δώσουμε στον οργανισμό μας τον απαιτούμενο χρόνο προκειμένου να λάβει το μήνυμα του κορεσμού ο εγκέφαλος.

«Πρέπει να τρώμε αργά και να απολαμβάνουμε την τροφή μας. Έτσι ενδεχομένως να τρώμε και μικρότερη ποσότητα» εξηγεί ο Δρ. Κόκκινος.

Η μελέτη θα δημοσιευτεί στο τεύχος Ιανουαρίου στο Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism.

Πηγή: [madata.gr](#)