9 Μαΐου 2016

Πόσα κιλά μπορείτε να πάρετε σε μία μέρα;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Φωτο:psyholog-yankovskaya.ru

Το παρακάνατε αυτές τις μέρες – όπως οι περισσότεροι από εμάς. Εάν φοβάστε πως καταστρέψατε ανεπιστρεπτί τη δίαιτά σας και θα έχετε πάρει τουλάχιστον ένα κιλό, κάνετε λάθος!

Είναι πρακτικά αδύνατο να πάρει κανείς βάρος σε μια μέρα, ακόμη κι αν κάνει πολύ κακές διατροφικές επιλογές, επισημαίνουν ειδικοί. Τα μαθηματικά των θερμίδων είναι σαφή και παρότι αυτό δεν ισχύει 100% για όλους, σε γενικές γραμμές είναι ξεκάθαρο.

Για να πάρει κανείς ένα κιλό θα πρέπει να καταναλώσει 3.500 θερμίδες περισσότερες απ’ όσες παίρνει συνήθως και να μην τις κάψει. Αν, για παράδειγμα, ένας άντρας χρειάζεται 2.000 θερμίδες για να διατηρηθεί στα κιλά του, θα πρέπει να φάει τροφές αξίας 5.500 θερμίδων για να πάρει ένα κιλό. Κι αυτό, αν δεν κινηθεί καθόλου μέσα στη μέρα!

Και πώς «μεταφράζονται” οι 3.500 θερμίδες;

Πέρα από το συνηθισμένο σας φαγητό μέσα στη μέρα, για να πάρετε 3.500 επιπλέον θερμίδες θα έπρεπε να φάτε και να πιείτε π.χ. τα παρακάτω:
Τρία ποτήρια κρασί (370 θερμίδες)
Δύο πικάντικες φτερούγες κοτόπουλο (110 θερμίδες)
Μερικές πατάτες τηγαντηές (340 θερμίδες)
Μια μικρή μερίδα νάτσος με τυρί (290 θερμίδες)
Ένα μπέργκερ με όλα τα συνοδευτικά (860 θερμίδες)
Και ένα κομμάτι τούρτα σοκολάτα (795 θερμίδες)

Το υποστηρίζει και η επιστήμη
Πέρα από την απλή λογική, υπάρχουν και πιο στιβαρά επιστημονικά στοιχεία που δείχνουν πόσο δύσκολο είναι να πάρει κανείς βάρος μετά από μια μέρα υπερφαγίας. Παρότι τυπικά οι άνθρωποι λένε πως μέσα σε μια περίοδο γιορτών, π.χ. Χριστούγεννα ή Πάσχα, παίρνουν 3-4 κιλά, μια πολύ πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση New England Journal of Medicine, βρήκε πως κατά μέσο όρο οι περισσότεροι παίρνουν μόνο ένα κιλό. Λιγότερο από το 10 τοις εκατό των συμμετεχόντων στη μελέτη πήραν πάνω από 2,5 κιλά μεταξύ της ημέρας των Ευχαριστιών και της Πρωτοχρονιάς (μια περίοδος περίπου έξι εβδομάδων).

Τι σημαίνουν όλα αυτά: Αν βρεθείτε έξω για φαγητό ή σας καλέσουν σε τραπέζι, απολαύστε το φαγητό σας χωρίς τύψεις. Απλά τις επόμενες ημέρες αυξήστε τη φυσική σας δραστηριότητα και προσπαθήστε να τρώτε λίγο πιο υγιεινά για να το αντισταθμίσετε, κυρίως από θρεπτικής αξίας.
Πηγή: capital.gr