

Βοηθάει το «μέτρο» στη διατροφή;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



 Παρότι

η συμβουλή των γιατρών για κατανάλωση τροφής «με μέτρο» θα μπορούσε να θεωρηθεί καλή πρακτική προκειμένου ο άνθρωπος να ακολουθεί μια ισορροπημένη διατροφή, νέα έρευνα του Πανεπιστημίου της Georgia δείχνει ότι μπορεί να αποτελέσει παγίδα και τελικά να μην οδηγήσει στην επιθυμητή απώλεια ή διατήρηση του βάρους, λόγω του ευρέως φάσματος ερμηνειών που μπορούν να δοθούν.

Αιτία είναι η τάση ερμηνείας του όρου «μέτρο» ανάλογα με τον βαθμό που κάποιος αγαπάει ένα φαγητό, ανέφερε η επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης Michelle vanDellen, επίκουρος καθηγήτρια στο Τμήμα Ψυχολογίας του Franklin College of Arts and Sciences. Το μέτρο του καθένα είναι σχετικό, όπως ανέφερε, καθώς η κατανάλωση φαγητού με «μέτρο» δεν συγκεκριμενοποιεί την ποσότητα ώστε να είναι ξεκάθαρη η διατροφική συμπεριφορά που πρέπει να υιοθετήσουν οι ενδιαφερόμενοι.

Η μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *Appetite*, περιγράφει τις έννοιες του

«μέτρου» σύμφωνα με τις αντιλήψεις των ανθρώπων. Τα ευρήματα βασίζονται σε αποτελέσματα διαφόρων μελετών που διεξήγαγε η ομάδα στο εργαστήριο και online.

Οι ερευνητές ζήτησαν από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν πως «μετέφραζαν» τη λέξη μέτρο για την κατανάλωση ορισμένων τροφίμων, όπως π.χ. για τα μπισκότα. Ρώτησαν πόσα μπισκότα νοούνται όταν τους συστήνεται να τρώνε με μέτρο, με πόσα θα ήταν ικανοποιημένοι και πόσα θεωρούσαν ότι έπρεπε να τρώνε.

Σύμφωνα με τις απαντήσεις που συνέλεξαν και επεξεργάστηκαν οι ερευνητές, τόσο οι αδύνατοι όσο και οι υπέρβαροι άνθρωποι τείνουν να σκέφτονται το μέτρο μέσα από τη δική τους οπτική γωνία και να υπερβάλλουν.

Όπως χαρακτηριστικά ανέφερε η ερευνητική ομάδα, οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται ότι όταν πρέπει να φάνε με μέτρο δεν σημαίνει να υπερκαταναλώσουν τροφή, οπότε τρώνε λιγότερη απ' όση θα ήθελαν. Όμως πάντα καταναλώνουν περισσότερη απ' όσο θα έπρεπε να καταναλώσουν.

Πηγή: capital.gr