

Τι λένε οι ειδικοί Έρευνα: Γιατί εθιζόμαστε στα πατατάκια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



0

«ισχυρός» ρόλος του αλατιού

Όταν τρώτε πατατάκια, δεν είναι τα λιπαρά εκείνα που σας κάνουν να μην μπορείτε να σταματήσετε. Η γεύση που σας εθίζει οφείλεται στην ζάχαρη, ή στο αλάτι που περιέχουν πολλές λιπαρές τροφές, όπως τα πατατάκια. Η υπερβολική κατανάλωση αλατιού έχει συνδεθεί στο παρελθόν με την παχυσαρκία, ακόμη και ανεξάρτητα από την κατανάλωση θερμίδων.

Έρευνα δείχνει ότι οι αλμυρές, λιπαρές τροφές, συνδέονται περισσότερο με την υπερκατανάλωση τροφής και το υπερβολικό βάρος, ακόμη και σε σύγκριση με τα γλυκά. Μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό *Journal of Nutrition*, δείχνει ότι το αλάτι παίζει ένα ακόμα πιο ισχυρό ρόλο από ό,τι νομίζαμε στο να μας κάνει να τρώμε περισσότερο.

Ερευνητές από το πανεπιστήμιο Deakin στην Αυστραλία εξέτασαν τις περιπτώσεις 48 υγιών ανθρώπων και μέτρησαν με ειδικό τεστ την “ευαισθησία” τους στη γεύση

του λίπους. Προηγούμενες έρευνες έχουν διαπιστώσει ότι εκείνοι που αντιλαμβάνονται πιο αποτελεσματικά τη γεύση του λίπους, καταλήγουν να καταναλώνουν και λιγότερο λίπος συνολικά.

Πηγή: [Life2Day](#)