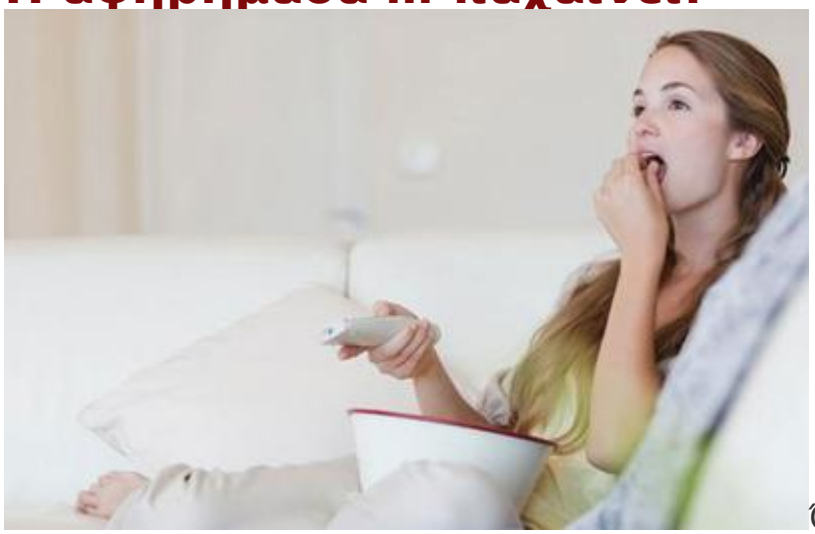
20 Ιουλίου 2013

Η αφηρημάδα … παχαίνει!



Όσοι συνηθίζουν να τρώνε αφηρημένα ή έχοντας εστιάσει την προσοχή τους στην οθόνη του υπολογιστή, την τηλεόραση ή το τηλέφωνο, τείνουν να τρώνε περισσότερο.

Σε αυτό το συμπέρασμα κατέληξαν οι ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Λίβερπουλ, αναλύοντας τα στοιχεία 24 προηγούμενων ερευνών που είχαν εστιάσει στην επίδραση της προσοχής και της μνήμης στην πρόσληψη τροφής.

Μάλιστα, στο πλαίσιο αυτών των ερευνών, είχε παρατηρηθεί ότι οι άνθρωποι που είχαν υποστεί αμνησία ή σοβαρές διαταραχές μνήμης, μπορούσαν να φάνε ένα πλήρες γεύμα λίγο μετά από ένα άλλο γεύμα, το οποίο δεν θυμούνταν ότι είχαν καταναλώσει. Κι ενώ κανονικά θα έπρεπε να νιώθουν κορεσμό, εντούτοις η αδυναμία τους να θυμηθούν ότι μόλις είχαν φάει, τους οδηγούσε στην εκ νέου κατανάλωση τροφής.

Έχοντας αυτές τις παρατηρήσεις υπόψη, οι ειδικοί θέλησαν να διαπιστώσουν κατά πόσο η αφηρημάδα την ώρα του γεύματος και η εστίαση της προσοχής μας σε κάτι άλλο πέραν του πιάτου μας επηρεάζει την πρόσληψη τροφής.

Σύμφωνα με τα συμπεράσματα της έρευνας, που δημοσιεύθηκαν στο επιστημονικό περιοδικό «American Journal of Clinical Nutrition», όταν η προσοχή μας αποσπάται την ώρα του γεύματος τείνουμε να τρώμε περισσότερο, ενώ όταν εστιάζουμε την προσοχή μας στο γεύμα μας και προσέχουμε τη γεύση και το άρωμα των εδεσμάτων που καταναλώνουμε, τότε τείνουμε να τρώμε λιγότερο στο υπόλοιπο της ημέρας.

Πηγή: ikypros.com