24 Απριλίου 2014

Πέντε διατροφικά λάθη που περνάνε από γενιά

Ήρθε η ώρα να αναθεωρήσετε κάποιους «κανόνες» με τους οποίους μεγαλώσατε όσον αφορά το φαγητό και να αλλάξετε συνήθειες για το δικό σας καλό.

Δείτε πέντε μύθους που πέρασαν από γενιά σε γενιά και ήρθε η ώρα να τους σταματήσουμε:

«Μην τρως σνακ. Θα χαλάσεις την όρεξή σου!»

Δεν είναι ακριβώς έτσι τα πράγματα. Τα μικρά υγιεινά γεύματα όχι μόνο θα σας βοηθήσουν να έχετε καλύτερη υγεία, αλλά θα περιορίσουν και την μεγάλη πείνα την ώρα του κυρίου γεύματος. Περιορίστε βέβαια τα ενδιάμεσα γεύματα στις 100 με 200 θερμίδες. Προτιμήστε ξηρούς καρπούς, φρούτα, γιαούρτι και λαχανικά.

«Άδειασε το πιάτο σου. Φάε όλο το φαΐ σου»

Δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα με το να αφήσετε φαγητό στο πιάτο, εφόσον χορτάσατε. Ειδικά αν τρώτε σε εστιατόριο ή ταβέρνα, οι μερίδες συνηθίζεται να είναι πολύ μεγάλες.

«Μην τρως πριν την άσκηση. Θα πάθεις κράμπες»

Προφανώς δεν θα πάτε για τρέξιμο αμέσως μετά το φαγητό, αλλά ένα μικρό γεύμα περίπου μισή με μία ώρα πριν τη γυμναστική θα σας δώσει ενέργεια και θα ασκηθείτε καλύτερα. Επιλέξτε κάποιο σνακ το πολύ 300 θερμίδων με χαμηλά λιπαρά.

«Φάε γρήγορα, πρέπει να φύγουμε»

Είναι καλό να μην βιάζεστε ποτέ όταν τρώτε. Ο εγκέφαλός μας χρειάζεται περίπου 20 λεπτά για να καταλάβει αν χρειάζεται περισσότερη τροφή ο οργανισμός μας ή όχι. Αν τρώτε γρήγορα, μπορεί μέσα σε αυτά τα 20 λεπτά να φάτε πολύ περισσότερο από όσο πεινάτε στην πραγματικότητα.

«Σου αξίζει ένα γλυκό για επιβράβευση»

Με το να συνδυάζετε την επιβράβευση με φαγητά και γλυκά, στέλνετε λάθος μηνύματα στον εγκέφαλό σας, ο οποίος σταδιακά μαθαίνει να μην «σας ζητάει» να φάτε, επειδή πεινάτε, αλλά για να νιώσετε όμορφα, επειδή κάνατε μια καλή πράξη ή πετύχατε κάτι καλό στην δουλειά.

Πηγές: onmed.gr- onlycy.com