20 Φεβρουαρίου 2015

Πώς θα ελέγξετε την πείνα των κρύων ημερών

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Τα διαστήματα του έτους που ο καιρός γίνεται πιο κρύος, τείνουμε να καταναλώνουμε μεγαλύτερες ποσότητες τροφής και να αυξάνουμε το βάρος μας

Όταν ο καιρός γίνεται πιο κρύος, το φαγητό γίνεται περισσότερο επιθυμητό! Εάν έχετε και εσείς αυτή την άποψη, τότε θα πρέπει να γνωρίζετε ότι δεν είστε μόνοι. Καθώς η θερμοκρασία μειώνεται, η όρεξη και η διάθεση για κατανάλωση τροφής

αυξάνεται γεωμετρικά, μας επισημαίνει ο κλινικός διαιτολόγος διατροφολόγος Γιάννης Χρύσου, γενικός γραμματέας του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής.

Οι μελέτες δείχνουν ότι τα διαστήματα του έτους που ο καιρός γίνεται πιο κρύος, τείνουμε να καταναλώνουμε μεγαλύτερες ποσότητες τροφής και να αυξάνουμε το βάρος μας. Και επειδή οι χαμηλές θερμοκρασίες υπάρχουν κυρίως το Φεβρουάριο και τον Μάρτιο, είναι συχνό φαινόμενο να μας βρίσκει η άνοιξη με 1εως 4 κιλά περισσότερα, βάρος που θα προσπαθήσουμε (στην καλή περίπτωση) να τα χάσουμε τους επόμενους μήνες.

Τί είναι όμως αυτό που μας «σπρώχνει» στην αυξημένη κατανάλωση τροφής; Στην πραγματικότητα, εξηγεί ο κ. Χρύσου, είναι ένας συνδυασμός παραγόντων και για τον λόγο αυτό είναι δύσκολο να αντιμετωπισθεί.

Η επιλογή τροφών που δίνουν το αίσθημα της «θαλπωρής»
Τα τρόφιμα αυτά είναι διαφορετικά για τον καθένα από εμάς. Έχουν τοποθετηθεί σε ένα συγκεκριμένο σημείο του εγκεφάλου μας και έχουν συσχετισθεί με το αίσθημα ασφάλειας και απόλαυσης. Συνήθως οι επιλογές αυτές αναφέρονται σε τρόφιμα πλούσια σε θερμίδες, λιπαρά και υδατάνθρακες, που έχουν ένα μερίδιο ευθύνης για την αύξηση του βάρους.

Στην πραγματικότητα, η άμεση ενέργεια που μας παρέχουν δίνουν την δυνατότητα στον οργανισμό να αυξήσει την θερμοκρασία του και να αντιμετωπίσει τις χαμηλές θερμοκρασίες του περιβάλλοντος. Παράλληλα όμως, πέπτονται γρήγορα και προκαλούν και πάλι το αίσθημα της πείνας σε σύντομο χρονικό διάστημα. Ο φαύλος κύκλος συνεχίζεται χωρίς τέλος, με αποτέλεσμα την αύξηση του βάρους.

Πρακτικά, θα πρέπει να γνωρίζετε ότι κάθε τροφή θα συμβάλλει την αύξηση της θερμοκρασίας, ακόμα και τα φρούτα ή τα λαχανικά ή και άλλα λιγότερα θερμιδογόνα τρόφιμα από τις συνήθεις επιλογές. Απλά, δεν έχουν συνδεθεί με το συγκεκριμένο αίσθημα οι συγκεκριμένες επιλογές. Αντιθέτως, μόλις γίνει αντιληπτή η χαμηλή θερμοκρασία, αυξάνεται άμεσα η επιθυμία για κατανάλωση σοκολάτας, γλυκών ενός burger ή άλλων θερμιδογόνων τροφίμων.

Η μικρή διάρκεια της ημέρας και η «σύνδεση» με τα επίπεδα σεροτονίνης
Η μειωμένη διάρκεια της ημέρας και αύξησης της νύχτας, μπορεί να αλλάξει το βιολογικό ρυθμό ή ακόμα και τα επίπεδα της σεροτονίνης. Σε ανθρώπους με χαμηλά επίπεδα σεροτονίνης, έχει βρεθεί ότι η αυξημένη κατανάλωση αμυλούχων ή ζαχαρούχων τροφών μπορεί να ενισχύσει την παραγωγή της. Έτσι, η μία άποψη υποστηρίζει ότι είναι μία οργανική ανάγκη που ωθεί αρκετούς ανθρώπους στην κατανάλωση γλυκών και γενικότερα υδατανθρακούχων τροφών. Στην

πραγματικότητα όμως, όταν η μέρα γίνεται πιο μικρή, πολλοί είναι εκείνοι που νιώθουν περισσότερο απομονωμένοι και συχνά πιο πεινασμένοι.. Έτσι οι άνθρωποι αυτοί στρέφονται στην αυξημένη κατανάλωση τροφής. Το γεγονός αυτό, σε συνδυασμό με την μειωμένη φυσική δραστηριότητα κατά τους χειμερινούς μήνες, οδηγεί πολλούς σε μία «καταστροφική» αύξηση του βάρους.

5 τρόποι για να «κερδίσετε» τον αγώνα!
Παρότι υπάρχουν πολλοί λόγοι που «απογειώνουν» την όρεξη σας, να είστε σίγουροι, ότι αν το αποφασίσετε, είστε εσείς που θα κερδίσετε τον αγώνα. Μπορούμε να αποδεχθούμε το γεγονός ότι οι χαμηλές θερμοκρασίες που αντιμετωπίζουμε, απαιτούν ζεστές τροφές, όπως ο παραδοσιακός τραχανάς ή μία ωραία και αχνιστή σούπα με λαχανικά και ρύζι ή κριθαράκι.

Μπορείτε όμως να τα παρασκευάσετε με τέτοιο τρόπο και σε εκείνες τις ποσότητες, που δεν θα επηρεάσουν το βάρος σας.

Παράλληλα ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες:

1. Έχετε πάντα ένα υγιεινό σνακ
Επιλέξτε ένα σνακ με υψηλά ποσά πρωτεΐνης και φυτικών ινών μεταξύ των γευμάτων, για πρωινό ή για προ ύπνου γεύμα. Τέτοιες επιλογές μπορεί να είναι δημητριακά βρώμης με περισσότερη πρωτεΐνη αλλά λίγα λιπαρά ή ψωμί με ταχίνι. Θα ενισχύσουν την διαδικασία αύξησης της θερμοκρασίας του σώματος, ενώ παράλληλα θα σας χορτάσουν χωρίς να σας δώσουν πολλές θερμίδες.

2. Φτιάξτε ένα σχέδιο φυσικής δραστηριότητας για τις κρύες ημέρες του χρόνου
Βρείτε δραστηριότητες που έχετε την δυνατότητα να κάνετε τις κρύες ημέρες του χρόνου, όπως το περπάτημα, το στατικό ποδήλατο σε κλειστό χώρο, τον χορό κ.α. Μπορεί να «καίνε» πολλές θερμίδες. Όμως εξυπηρετούν και την μείωση της όρεξης και αν θέλετε…. την αύξηση των επιπέδων σεροτονίνης.

3. Βρείτε τρόφιμα που σας προσφέρουν την «θαλπωρή», χωρίς πολλές θερμίδες
Φτιάξτε μία πίτσα μόνο με τομάτα και τυρί χαμηλών λιπαρών ή μία σούπα λαχανικών και λίγο κριθαράκι ή γάλα με λίγα λιπαρά και τα δημητριακά βρώμης με περισσότερη πρωτεΐνη και λιγότερα λιπαρά.

4. Βγείτε όσο περισσότερο μπορείτε στο «φως»
Είναι μία σύγχρονη θεραπεία στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης και γενικότερα της κακής διάθεσης που θα οδηγήσει στην αυξημένη κατανάλωση τροφής. Ακόμα λοιπόν και τις κρύες ημέρες, ντυθείτε καλά και βγείτε στο φως. Ευτυχώς έχουμε ακόμα αρκετό στην χώρα που ζούμε.

5. Ρίξτε το στο παιχνίδι
Γεμίστε τον χρόνο με ευχάριστες διαδικασίες. Παίξτε με το σύντροφο σας ή με τα παιδιά σας. Παραμείνετε απασχολημένοι και μειώστε τον χρόνο που... «δεν έχετε τι να κάνετε».

Με αυτούς τους απλούς τρόπου, καταλήγει ο κ. Χρύσου, θα αποφύγετε την αύξηση του βάρους και θα περάσετε με τις λιγότερες δυνατές απώλειες την «μαύρη τρύπα» του χειμώνα.

Πηγή: protothema.gr onlycy.com