

Πόσο πρέπει να διαρκεί ένα γεύμα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σε πόση ώρα πρέπει να τρώω το φαγητό μου; Αν τρώω γρήγορα θα παχύνω; Αυτές είναι μερικές κλασικές ερωτήσεις που θέτουν άνθρωποι που βρίσκονται σε ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους και όχι μόνο.

Αυτό που πρέπει να τονιστεί είναι ότι ο μικρός χρόνος κατανάλωσης του φαγητού, πέρα από το γεγονός ότι δεν βοηθάει την καλή πέψη, σχετίζεται με αύξηση του σωματικού βάρους.

Το γεγονός αυτό οφείλεται στο ότι βιολογικά όταν τρώμε κάτι, το μήνυμα ότι υπάρχει τροφή και άρα κορεσμός από το στομάχι για να φτάσει στον εγκέφαλο χρειάζεται τουλάχιστον 15 - 17 λεπτά.

Στην ουσία λοιπόν ότι τρώμε μέχρι τότε είναι σαν να μην το τρώμε, καθώς δεν αισθανόμαστε ότι χορταίνουμε. Το αποτέλεσμα είναι να τρώμε περισσότερο φαγητό.

Για αυτό το λόγο άλλωστε, μπορεί να σας έχει συμβεί όταν φάτε γρήγορα το φαγητό να αισθάνεστε ότι πεινάτε κι άλλο, αλλά να τύχει κάτι (π.χ. να ανάψει κάποιος ένα τσιγάρο ή να σηκωθεί για κάτι άλλο από το τραπέζι) και επανερχόμενος στο πιάτο του, έχοντας περάσει λίγη ώρα, να αισθάνεται χορτάτος.

Πηγή: neadiatrofis.gr