

## Υπάρχει ιδανικός χρόνος για ένα γεύμα ;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[iparxei-idealikos-xronos-gia-ena-geuma](#)

Πόση ώρα είναι σωστό να διαρκεί ένα κανονικό γεύμα; Αυτή είναι μια πολύ συχνή ερώτηση που θέτει αρκετός κόσμος. Είναι υγιεινό να τρώμε γρήγορα ;

Στην πραγματικότητα, ο μικρός χρόνος κατανάλωσης του φαγητού αφενός δεν βοηθάει την καλή πέψη αφετέρου σχετίζεται και με αύξηση του σωματικού μας βάρους.

Θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι βιολογικά όταν τρώμε κάτι, για να φτάσει στον εγκέφαλο μας το μήνυμα ότι υπάρχει τροφή στο στομάχι και άρα κορεσμός χρειάζεται τουλάχιστον 15 - 17 λεπτά. Κατά συνέπεια, 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.

Τρώτε λοιπόν αργά και φροντίστε ο χρόνος κατανάλωσης του γεύματός σας να μην είναι κάτω από τα είκοσι περίπου λεπτά.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)