10 Δεκεμβρίου 2016

Τι παθαίνει ο οργανισμός σου όταν τρως πολύ γρήγορα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

«Μα πότε πρόλαβες και έφαγες;». Αν ανήκεις στην κατηγορία αυτών που καταναλώνουν το γεύμα τους βιαστικά, άτσαλα, μέσα σε δύο το πολύ λεπτά, μάλλον ήρθε η στιγμή να αλλάξεις την κακή σου – σύμφωνα με μελέτες- συνήθεια.

Μια συνήθεια που επιβαρύνει τον οργανισμό σου και ουσιαστικά το μόνο που σου προσφέρει είναι... βάρος. Το να τρως αργά δεν σου επιτρέπει μόνο να απολαύσεις την γεύση του φαγητού σου. Με αυτόν τον τρόπο δίνεις στον οργανισμό σου την δυνατότητα να επεξεργαστεί πιο ομαλά την τροφή που προσλαμβάνει. Σύμφωνα με μελέτες, τα άτομα που τρώνε «αστραπιαία» τείνουν να έχουν αύξηση στο βάρος τους, σε αντίθεση με τα άτομα που τρώνε με κανονικό ή αργό ρυθμό. Η δεύτερη κατηγορία έχει, μάλιστα, την τάση να τρώει λιγότερο. Η όρεξή σου είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τις ορμόνες του οργανισμού.

Το να τρως αργά αυξάνει τις ορμόνες εκείνες στο έντερο που ευθύνονται για το αίσθημα κορεσμού. Αυτό μειώνει την όρεξη, σε κάνει να νιώθεις χορτασμένος, τόσο που σταματάς την πρόσληψη τροφής.

Υπάρχουν τρόποι να αποφύγεις την γρήγορη και βιαστική κατανάλωση τροφών. Ο πρώτος τρόπος είναι να μην μένεις νηστική για πολλές ώρες κατά τη διάρκεια της ημέρας. Είναι φυσικό, όταν είσαι νηστική και πεινασμένη να θες να φας με λαχτάρα (και βιασύνη) το φαγητό σου. Ο δεύτερος τρόπος είναι να μην τρως αποσβολωμένη μπροστά από οθόνη υπολογιστή ή τηλεόρασης, καθώς επηρεάζεσαι και τρως περισσότερο και πιο γρήγορα, χωρίς να το καταλαβαίνεις. Ο τρίτος τρόπος είναι να μασάς περισσότερες φορές την μπουκιά που καταναλώνεις και ο τέταρτος είναι να μην κρατάς συνεχώς στα χέρια σου το πηρούνι αλλά να κάνεις συχνά «διαλείμματα».

Να θυμάσαι ότι όταν τρως πιο αργά προσλαμβάνεις λιγότερες θερμίδες, απολαμβάνεις την γεύση του γεύματός σου, βελτιώνεις την πέψη σου, βοηθάς τον οργανισμό σου να επεξεργαστεί καλύτερα τις βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία που περιέχει η τροφή που καταναλώνεις, βοηθάς στην μείωση των επιπέδων άγχους και στρες στον οργανισμό σου και νιώθεις μεγαλύτερη ευεξία μετά το τέλος του γεύματος αποφεύγοντας το φούσκωμα.

Πηγή: *bovary.gr*