

Αδυνάτισμα: Τι συμβαίνει όταν τρώ τε γρήγορα και τι όταν τρώ τε αργά

Συντάχθηκε απο τον/την inausssa
Σάββατο, 11 Νοέμβριος 2017 01:24



Πολλοί άνθρωποι τρώνε το φαγητό τους γρήγορα και απρόσεκτα. Ωστόσο, το να τρώει κανείς με αργό ρυθμό μπορεί να είναι μια πολύ πιο έξυπνη προσέγγιση.

Μάλιστα, έρευνες δείχνουν ότι στο αδυνάτισμα ο αργός ρυθμός κατανάλωσης της τροφής σε ένα γεύμα μπορεί να βοηθήσει το άτομο να αισθάνεται πιο χορτασμένο και συνολικά να χάσει περισσότερο βάρος.

Αδυνάτισμα: Τι συμβαίνει όταν τρώ τε γρήγορα

Οι άνθρωποι που τρώνε γρήγορα το γεύμα τους τείνουν να είναι βαρύτεροι από εκείνους

Αδυνάτισμα: Τι συμβαίνει όταν τρώ τε γρήγορα και τι όταν τρώ τε αργά

Συντάχθηκε απο τον/την inoussa
Σάββατο, 11 Νοέμβριος 2017 01:24

που τρώνε πιο αργά.

Συγκεκριμένα, όσοι τρώνε γρήγορα είναι έως και 115% πιο πιθανό να είναι παχύσαρκοι σε σύγκριση με όσους τρώνε πιο αργά. Τείνουν, επίσης, να παίρνουν περισσότερα κιλά με την πάροδο του χρόνου, κάτι που οφείλεται -εν μέρει- στην κακή τους αυτή συνήθεια.

Σε έρευνα επάνω σε 4.000 άνδρες και γυναίκες μέσης ηλικίας, διαπιστώθηκε ότι εκείνοι που δήλωσαν ότι έτρωγαν “πολύ γρήγορα” έτειναν να έχουν μεγαλύτερο σωματικό βάρος σταθερά από όταν ήταν ακόμα 20 ετών.

Μια άλλη έρευνα σε 529 άνδρες έδειξε, ότι, στα 8 χρόνια που διήρκεσε η μελέτη, εκείνοι που έτρωγαν γρήγορα πήραν τα διπλάσια κιλά από εκείνους που έτρωγαν αργά.

Αδυνάτισμα: Τι συμβαίνει όταν τρώ τε αργά

Η όρεξή σας και η πρόσληψη θερμίδων εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από τις ορμόνες στον

Αδυνάτισμα: Τι συμβαίνει όταν τρώ τε γρήγορα και τι όταν τρώ τε αργά

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa
Σάββατο, 11 Νοέμβριος 2017 01:24

οργανισμό σας. Κανονικά μετά το φαγητό, το έντερό σας καταστέλλει μια ορμόνη που ονομάζεται γκρελίνη, η οποία ελέγχει την πείνα. Απελευθερώνει επίσης την ορμόνη χολοκυστοκίνη, το πεπτιδιο ΥΥ και το πεπτιδιο-1 γλυκαγόνης, ουσίες που όλες μειώνουν το αίσθημα της πείνας.

Αυτές οι ορμόνες μεταδίδουν ένα μήνυμα στον εγκέφαλο, που λέει ότι έχετε χορτάσει και ότι οι θρεπτικές ουσίες απορροφώνται. Αυτό μειώνει την όρεξη, σας κάνει να αισθάνεστε πλήρεις και σας βοηθάει να σταματήσετε να τρώτε.

Το ενδιαφέρον είναι ότι αυτή η διαδικασία διαρκεί περίπου 20 λεπτά, οπότε χρειάζεται χρόνος μέχρι ο εγκέφαλος να λάβει αυτά τα σήματα.

Όταν τρώ τε αργά:

Αυξάνονται οι ορμόνες κορεσμού: Τρώγοντας πάρα πολύ γρήγορα συχνά οδηγεί σε υπερκατανάλωση τροφής, καθώς ο εγκέφαλος δεν έχει το χρόνο που χρειάζεται για να λάβει τα σήματα πληρότητας. Επιπλέον, αν τρώτε αργά, συνήθως θα καταναλώσετε και λιγότερη τροφή συνολικά. Αυτό οφείλεται στην αύξηση του επιπέδου των ορμονών που μειώνουν το αίσθημα της πείνας.

Αδυνάτισμα: Τι συμβαίνει όταν τρώτε γρήγορα και τι όταν τρώτε αργά

Συντάχθηκε από τον/την inaoussa
Σάββατο, 11 Νοέμβριος 2017 01:24

Καταναλώνετε λιγότερες θερμίδες: Για τους περισσότερους ανθρώπους, η αργή κατανάλωση του γεύματος αυξάνει τις ορμόνες εκείνες στο έντερο που ευθύνονται για το αίσθημα κορεσμού. Όταν τρώτε αργά μειώνετε επίσης την συνολική πρόσληψη θερμίδων, ενώ ταυτόχρονα αισθάνεστε χορτασμένοι!

Μασάτε καλύτερα την τροφή σας: Προκειμένου να τρώτε αργά, χρειάζεται να μασάτε καλά την τροφή σας αρκετές φορές πριν από την καταπιείτε. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να μειώσετε την πρόσληψη θερμίδων και να χάσετε βάρος. Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι τα άτομα με προβλήματα βάρους τείνουν να μασούν την τροφή τους λιγότερο από τους ανθρώπους που έχουν κανονικό βάρος.

Αυξάνετε την απόλαυση του φαγητού

Βελτιώνετε την πέψη

Βοηθάτε τον οργανισμό σας να απορροφήσει καλύτερα τα θρεπτικά συστατικά

Αδυνάτισμα: Τι συμβαίνει όταν τρώτε γρήγορα και τι όταν τρώτε αργά

Συντάχθηκε από τον/την inoussa
Σάββατο, 11 Νοέμβριος 2017 01:24

Συμβάλλετε στην καλύτερη υγιεινή των δοντιών

Μειώνετε τα επίπεδα στρες στον οργανισμό

Αποφύγετε την υπερβολική πείνα: Είναι δύσκολο να φάτε αργά, όταν είστε πολύ πεινασμένοι.

Μασήστε περισσότερο: Μετρήστε πόσες φορές έχετε συνήθως μασάτε μια μπουκιά φαγητού και στη συνέχεια διπλασιάστε τον αριθμό αυτό. Μπορεί να εκπλαγείτε με το πόσο λίγο συνήθως μασάτε.

Αφήνετε κάτω το πηρούνι: Κάντε το ανάμεσα στις μπουκιές σας και θα δείτε ότι θα τρώτε πιο αργά και θα απολαμβάνετε κάθε μπουκιά.

Αδυνάτισμα: Τι συμβαίνει όταν τρώ τε γρήγορα και τι όταν τρώ τε αργά

Συντάχθηκε απο τον/την inoussa
Σάββατο, 11 Νοέμβριος 2017 01:24

Τρώτε τροφές που χρειάζονται μάσημα: Συμπεριλάβετε ινώδεις τροφές, που απαιτούν πολύ μάσημα, όπως λαχανικά, φρούτα και ξηρούς καρπούς. Οι ίνες έχει αποδειχτεί ότι βοηθούν στο αδυνάτισμα.

Πίνετε νερό: Φροντίστε να πίνετε άφθονο νερό ή άλλα μη-θερμιδικά ποτά μαζί με τα γεύματά σας.

Χρησιμοποιήστε ένα χρονόμετρο: Ρυθμίστε το χρονόμετρο στα 20 λεπτά προσπαθήστε να μην ολοκληρώσετε το γεύμα σας πριν χτυπήσει το κουδούνι.

Απενεργοποιήστε τους περισπασμούς: Προσπαθήστε να αποφύγετε τις ηλεκτρονικές οθόνες (τηλεόραση, Η/Υ κλπ), καθώς τρώτε.

Πάρτε βαθιές ανάσες: Αν αρχίσετε να τρώτε πολύ γρήγορα, πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές. Αυτό θα σας βοηθήσει να επικεντρωθείτε εκ νέου και να πάρετε τον χρόνο σας με κάθε μπουκιά.

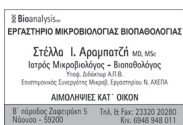
Αδυνάτισμα: Τι συμβαίνει όταν τρώ τε γρήγορα και τι όταν τρώ τε αργά

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa
Σάββατο, 11 Νοέμβριος 2017 01:24

Να έχετε υπομονή: Η αλλαγή παίρνει χρόνο. Θα χρειαστείτε περίπου 66 ημέρες για να υιοθετήσετε πλήρως τη νέα διατροφική συμπεριφορά και να σας γίνει συνήθεια.

Δες ακόμα: [Υγεία](#)

πηγή:iatropedia.gr



NANA
HAIR
SALON