

Πατί να πληρώσεις πρόστιμο  
όταν η ασφάλειά του  
κοστίζει λιγότερο;

πρόστιμο  
250€

STOP

FOLLOW US



Google™ Προσαρμοσμένη αναζήτηση

Ο ΚΑΙΡΟΣ | ΑΘΗΝΑ 17°C

# efimerida ΥΓΕΙΑ

21|03|2016 | 17:43

STORIES | ΠΟΛΙΤΙΚΗ | ΕΛΛΑΔΑ | ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ | ΚΟΣΜΟΣ | ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ | ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ | ΖΩΗ | ΥΓΕΙΑ | ΣΠΟΡ | ΠΟΛΗ | MEDIA | GREEN | ΓΥΝΑΙΚΑ | DESIGN | TRAVEL | ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ▶

ΤΟ COMFORT FOOD ΠΑΧΑΙΝΕΙ

## Οι 4 τρόποι για να χάσετε τα κιλά της μοναξιάς – Τι λένε οι ειδικοί [εικόνες]



Δοκιμάστε  
πώς 80% περισσότερη  
100% ΑΒΙΟΡΕΤΙΑ  
Tonerline - Τόνερ,  
Μελάνια, Μελανοταινίες  
Toner  
Life

ΥΓΕΙΑ 21/03/2016 17:24

Τι τρώνε οι άντρες και τι τρώνε οι γυναίκες όταν νιώθουν μοναξιά. Πώς θα χαθούν τα κιλά χωρίς διαίτα που μπορεί να προκαλέσει κατάθλιψη.

Να νικήσουμε τη μοναξιά μας και να επιβραβεύσουμε τον εαυτό μας προσπαθούμε όσοι καταφεύγουμε στο συναισθηματικό φαγητό (comfort food), με αποτέλεσμα, όμως, να παίρνουμε βάρος. Αυτό δείχνουν οι τελευταίες έρευνες που αποκαλύπτουν πως μέσα από το φαγητό προσπαθούμε να υποκαταστήσουμε τις χαμένες κοινωνικές επαφές μας (Appetite, 2015). Σύμφωνα με μελέτες, οι άντρες «ποντάρουν συναισθηματικά» σε γεύματα που θυμίζουν τη θάλωρή της μαμάς (σουπτα, μακαρονάδα και παγωτό για επιδόρπιο), ενώ οι γυναίκες σε σιδηρή απομακρύνει τις σκέψεις τους από τις υποχρεώσεις (σοκολάτα, μπισκότα, παγωτό).



# Comfort Foods

Sick or sad,  
these make you feel better

Μόλις οι 4 στους 10 θεωρούν ότι κάνουν υγιεινές επιλογές για να νιώσουν καλύτερα (Journal of Consumer Psychology, 2014).



Όπως επισημαίνει η Κωνσταντίνα Παπαγεωργίου, κλινικός διατροφολόγος-διατροφολόγος της Advanced Nutrition, «το λεγόμενο comfort food στο οποίο οι άνθρωποι ξεσπούν για να νιώσουν καλύτερα περιλαμβάνει πρωτίστως λιπαρά τρόφιμα, κατεχολίνη γλυκά, πλούσια σε υδατάνθρακες και θερμίδες. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η σοκολάτα. Τα τρόφιμα αυτά παρέχουν παροδική ευχαρίστηση, χαρά, επιβράβευση και αγχωτική δράση. Οδηγούν όμως σε σημαντική αύξηση του βάρους καθώς είναι ιδιαίτερα θερμιδογόνα ακόμα και σε μικρές ποσότητες».

### COMFORT FOODS



Ο επιστημονικός τρόπος για να νικήσουμε το συναισθηματικό φαγητό είναι:

#### 1. Τα λέντε γεύματα την ημέρα

Η καλύτερη νηστεία θα σας οδηγήσει άμεσα σε κάποιο έτοιμο και θερμιδογόνο τρόφιμο όπως είναι τα γλυκά, ώστε να λάβετε γρήγορα και εύκολα την ενέργεια που χρειάζεστε.



Irish True

Triple blend-triple distilled whiskey. αυθεντικό απόσταγμα της ιρλανδέζικης ψυχής

See again

Project Agora Advertising



#### 2. Η υγιεινή εκδοχή ενός γλυκού ή λιπαρού τροφίμου

Πονητενε σε ένα γιαούρτι χαμηλό ή λιπαρού με μέλι ή σε γλυκό του κουταλιού, σε μια κρέπα από ασπράδια αυγού και βρώμη με μέλι και κανέλα. Αν θέλετε κάτι πιο αμυρφό φτιάξτε μια σπιτική πίτσα με πίτα από σουβλάκι, τυρί κίτρινο χαμηλό σε λιπαρά και τριμμένη ντομάτα. Έτσι καλύπτετε την ανάγκη σας χωρίς να κινδυνεύετε να υπερβείτε το ημερήσιο όριο θερμίδων που χρειάζεστε για να διατηρηθείτε.



#### 3. Η ανάπτυξη ενδιαφερόντων

Επιθυμία να βοηθήσει να αποσπαστεί την προσοχή της από το φαγητό. Η ελπίδα για το comfort food μοιάζει με ένα κύμα που σουρφ. Έρχεται επιθετικά, κορυφώνεται και φεύγει. Όλο αυτό κρατάει γύρω στα 10'. Εμπνευστείτε κάτι να κάνετε αυτό το χρονικό διάστημα που θα σας τραβήξει έντονα την προσοχή ώστε να ξεχαστείτε. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει μουσική, παιχνίδι με το παιδί σας, συμμετοχή σε μια ομάδα με κοινά ενδιαφέροντα.



#### 4. Η άσκηση μέσα στη ρουτίνα

Η αερόβια γυμναστική έχει αγχωτική δράση και μειώνει τα επίπεδα της όρεξης. Προτιμήστε τα ομαδικά αθλήματα και προσπαθήστε να δικτυωθείτε και να χτίσετε κοινωνικές επαφές.

Info: Advanced Nutrition, τηλ.: 210 6980451, [www.advancednutrition.gr](http://www.advancednutrition.gr)

### ΠΩΗ ΕΙΔΗΣΕΩΝ

ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ | 17:44

Τι θα δούμε το καλοκαίρι στην Επίδαυρο - Υπό την επιμέλεια του Στάθη Λιβαθινού [εικόνες]

ΣΠΟΡ | 17:30

Νίκη της Εθνικής πόλο γυναικών και σε κάθε γκολ έπαιξε... Παντελής [βίντεο]

ΚΟΣΜΟΣ | 17:17

ΥΠΕΣ Βελγίου: Η διάλυση ενός πυρήνα τρομοκρατίας μπορεί να οδηγήσει σε ενεργοποίηση άλλων

TRAVEL | 17:13

Δημοσιογράφος του Independent κατακείμενο στη Σίφνο - Αποθεώνει το νησί όπου γεννήθηκε η ελληνική...

ΚΟΣΜΟΣ | 17:09

Το πρώτο λάκκο του Αμερικανού... Το πρώτο τελείωσε, ανακουφιστικά - Συνεργάζεται με τις αρχές

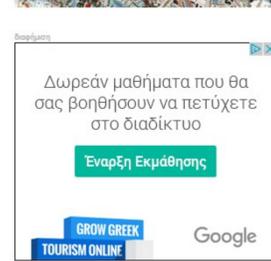
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ | 16:57

Οι νικητές που κερδίζουν προσκλήσεις για την παράσταση «Άσ ερχόσουν για λίγο» με τον Γιάννη Μπέζο

ΖΩΗ | 16:53

Πώς μεγαλώνουν τα γένια στον άνδρα μέσα σε 365 ημέρες

ΕΛΛΑΔΑ | 16:49



### ΑΜΕΣΩΣ ΜΕΤΑ

Δυσφαγία: Όταν δεν μπορείς να καταπιείς και πνίγεται ακόμη και με το σάλιο σου... [εικόνες]

### efimerida

NEWSLETTER

ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΤΕ ΤΟ EMAIL ΣΑΣ

Sharing is caring!

6

Share Tweet Share Share Mail Share