



Πργείου Αγροτικής Ανάπτυξης με γυναικείους συνεταιρισμούς

1ο Αγροτικό Συνέδριο Ναυτεμπορικής
 Η ελληνική γεωργία σε κρίσιμο σταυροδρόμι
 προκλήσεις, ευκαιρίες, προοπτικές
 Τετάρτη 23 Μαρτίου
 Divani Caravel Hotel

Αρχική » Υγεία » Η μοναξιά μας παχαίνει-Ποια είναι η απάντηση

Η μοναξιά μας παχαίνει-Ποια είναι η απάντηση

Ημερομηνία: 10 Μαρτίου 2016, 12:24 Κατηγορία: Υγεία



Οι 4 επιστημονικοί τρόποι που προτείνουν οι διατροφολόγοι για να βγούμε κερδισμένοι από τη μάχη με το συναισθηματικό φαγητό.

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 θαλπωρή της μαμάς (σουπτα, μακαρονάδα και παγωτό για επιδόρπιο), ενώ οι γυναίκες σε ό,τιδήποτε απομακρύνει τις σκέψεις τους από τις υποχρεώσεις (σοκολάτα, μπισκότα, παγωτό). 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 διαιτολόγος-διατροφολόγος της Advanced Nutrition, «το λεγόμενο comfort food στο οποίο οι άνθρωποι ξεσπούν για να νιώσουν καλύτερα περιλαμβάνει πρωτίστως λιπαρά τρόφιμα, κατεχοχίνη γλυκά, πλούσια σε υδατάνθρακες και θερμίδες. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η σοκολάτα. Τα τρόφιμα αυτά παρέχουν παροδική ευχαρίστηση, χαρά, επιβράβευση και αγχολυτική δράση. Οδηγούν όμως σε σημαντική αύξηση του βάρους καθώς είναι ιδιαίτερα θερμιδογόνα ακόμα και σε μικρές ποσότητες». Ο επιστημονικός τρόπος για να νικήσουμε το συναισθηματικό φαγητό είναι:

1) Τα πέντε γεύματα την ημέρα. «Η πολύωρη 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» τονίζει η κ. Παπαγεωργίου.

2) Η υγιεινή εκδοχή ενός γλυκού ή λιπαρού τροφίμου, εφόσον νιώθετε την ανάγκη να καταναλώσετε κάτι τέτοιο. «Ποντάρτε σε ένα γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά με μέλι ή σε γλυκό του κουταλιού, σε μια κρέπα από ασπράδια αυγού και βρώμη με μέλι και κανέλα. Αν θέλετε κάτι πιο αλμυρό 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» εξηγεί η διατροφολόγος.

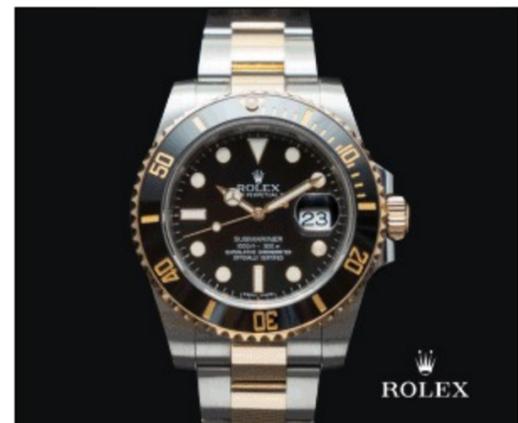
3) Αποκτήστε ενδιαφέροντα που αποσπούν την προσοχή σας από το φαγητό. «Η επιθυμία μας για το comfort food μοιάζει με ένα κύμα του surf. Έρχεται επιθετικά, κορυφώνεται και φεύγει. Όλο αυτό κρατάει γύρω στα 10'. Εμπνευστείτε κάτι να κάνετε αυτό το χρονικό διάστημα που θα σας τραβήξει έντονα την προσοχή ώστε να ξεχαστείτε. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει να ακούσετε μουσική, να παίξετε με το παιδί σας, να συμμετάσχετε σε μια ομάδα με κοινά ενδιαφέροντα».

4) Εντάξτε την άσκηση στην καθημερινότητά σας. Η αερόβια γυμναστική έχει αγχολυτική 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

ΑΓΡΟΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ Κάρτα Αγρότη

Ο ανθρώπινος παράγοντας είναι πολύ σημαντικός για το σωστό καβούρδισμα. Γι' αυτό, στην Coffee Island καβουρδίζουμε οι ίδιοι τον καφέ μας, στο χέρι.
ΜΟΝΟ ΣΤΑ ΚΑΦΕΚΟΠΤΕΙΑ COFFEE ISLAND.



Social Larissanet

Facebook Like 15K
 Twitter Follow @larissanetgr 1,852 followers

αναζήτηση για... Αναζήτηση

Τελευταία Ενημέρωση

- 17:44 » Νέα διοίκηση στον όμιλο AXA
- 17:37 » Παραμένουν στις σιδηροδρομικές γραμμές οι πρόσφυγες
- 17:20 » Ημimαραθώνιος και εθελοντές δότες μυελού των οστών
- 17:14 » Αίτηση Εννιαίας Ενίσχυσης και Αμπελουργικό μητρώο
- 17:08 » «Μάγεψε» στο Συκούριο
- 16:59 » Σύσκεψη για τα προβλήματα της αγελαδοτροφίας
- 16:56 » Ένα ποίημα για τους πρόσφυγες
- 16:50 » Ο προϋπολογισμός φτάνει τα 9,2 εκατομμύρια
- 16:42 » Εγκαταστάθηκαν στο ΣΕΑ Αλμυρού 200 πρόσφυγες