

Σήμερα δεν υπάρχει γνωστή γιορτή
21/3/2016 17:49:17

newsbeast



ΚΕΝΤΡΙΚΗ | ΕΛΛΑΔΑ | ΚΟΣΜΟΣ | ΠΟΛΙΤΙΚΗ | ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ | ΑΘΛΗΤΙΚΑ | ΚΟΙΝΩΝΙΑ | ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ | MEDIA | ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ

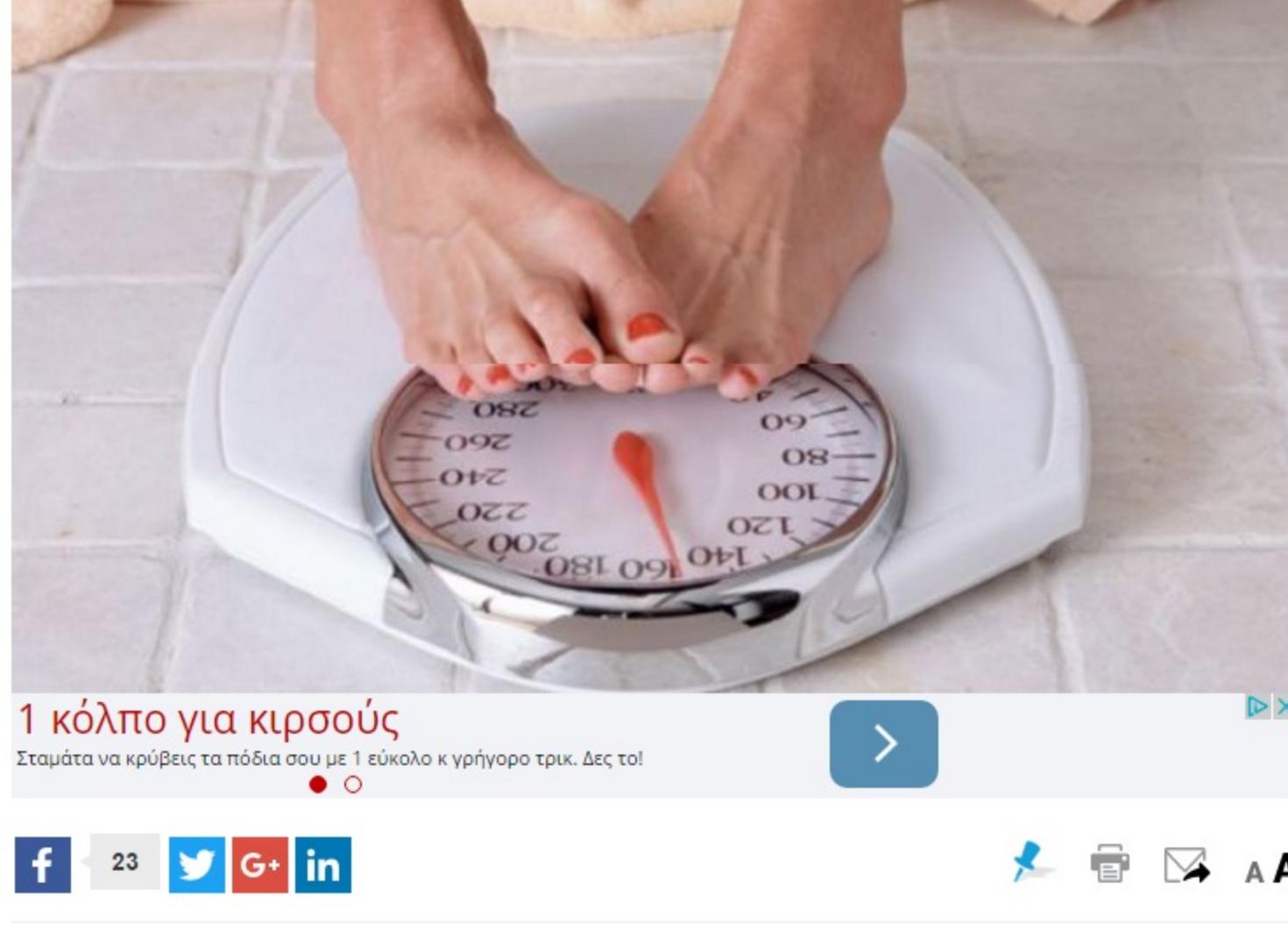
ΤΑΞΙΔΙ | LIFESTYLE | ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ | AUTO | MOTO | ΣΥΝΤΑΓΕΣ | ΓΥΝΑΙΚΑ | ΥΓΕΙΑ | Ο,ΤΙ ΝΑ 'ΝΑΙ | ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ | ΖΩΔΙΑ

Και τώρα έχεις ΔΩΡΟ αποκωδικοποιητή NovaBox και δορυφορικό πιάτο και εγκατάσταση!

Η μοναξιά μας παχαίνει

Τέσσερις επιστημονικοί τρόποι για να βγούμε κερδισμένοι από τη μάχη με το συναισθηματικό φαγητό

ΥΓΕΙΑ 14:15 • 10/03/2016



1 κόλπο για κιρσούς

Σταμάτα να κρύβεις τα πόδια σου με 1 εύκολο το γρήγορο τρικ. Δες το!

[f](#) 23 [t](#) [G+](#) [in](#) [e-mail](#) [print](#) [share](#) AA

Να νικήσουμε τη μοναξιά μας και να επιβραβεύσουμε τον εαυτό μας προσπαθούμε όσοι καταφεύγουμε στο συναισθηματικό φαγητό (comfort food), με αποτέλεσμα, όμως, να πάιρνουμε 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 μαράς (σούπα, μακαρονάδα και παγωτό για επιδόρπιο), ενώ οι γυναίκες σε ό,τι δήποτε 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-διαιτροφολόγος της Advanced Nutrition, «το λεγόμενο comfort food στο οποίο οι άνθρωποι ξεπούν για να νιώσουν καλύτερα περιλαμβάνει πρωτίστως λιπαρά τρόφιμα, κατεξοχήν 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 πολύτιμη 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.

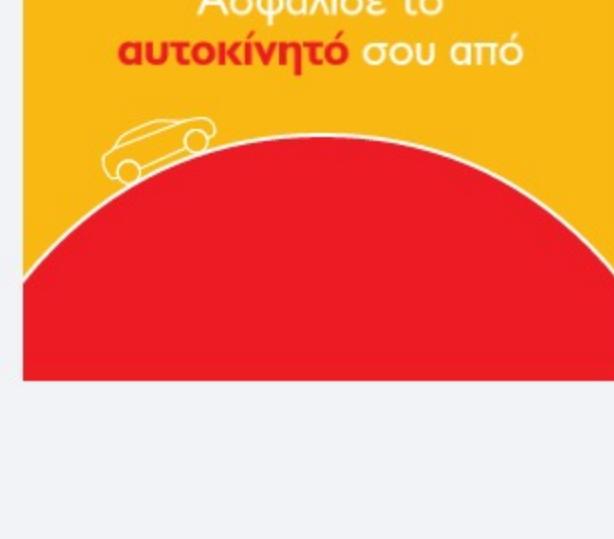
2) Η υγιεινή εκδοχή ενός γλυκού ή λιπαρού τροφίμου, εφόσον νιώθετε την ανάγκη να καταναλώσετε κάτι τέτοιο. «Ποντάρετε σε ένα γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά με μέλι ή σε γλυκό του κουταλιού, σε μια κρέπα από ασπράδια αυγού και βρώμη με μέλι και κανέλα. Αν θέλετε κάτι πιο αλμυρό φτιάξτε μια σπιτική πίτσα με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

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 πάξετε 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 κτίσετε κοινωνικές επαφές.



Info: Advanced Nutrition, τηλ.: 210 6980451, www.advancednutrition.gr



Τα Σημαντικότερα

Απρίλιος «φωτιά» κρίνει όλα τα μέτωπα

Εξετάζεται νέα ενιαία φορολογική κλίμακα στα εισοδήματα

Έφθασαν οι πρώτοι Τούρκοι Αστυνομικοί στην Ελλάδα

Εκκένωση της Ειδομένης σκεδιάζεται η ΕΛ.ΑΣ

Συναγερμός για νέες λεηλασίες στο μετρό

Τι κλείδωσε στο νέο Ασφαλιστικό

ΔΝΤ: Έχει σημειωθεί σημαντική πρόοδος σε Ασφαλιστικό και φορολογικό

< 1 2 >



Σχόλια

πιο σχολιασμένα ροή σχολίων

72 20/03/2016 - ΕΛΛΑΔΑ

Αμβρόσιος: Ο Τσίπρας κάμπτεται στη Τζολί αλλά υψώνει ανάστημα στο Θεό

45 19/03/2016 - ΠΟΛΙΤΙΚΗ

Εκτός Βουλής ΑΝ.ΕΛ., Ένωση Κεντρώων και Ποτάμι σύμφωνα με νέα δημοσκόπηση

36 20/03/2016 - ΕΛΛΑΔΑ

«Την εικόνα με τα όπλα στην πορεία κοιτάξτε την καλά, είναι εικόνα από το μέλλον»

20 19/03/2016 - ΚΟΣΜΟΣ

Σχόλια