

Κινδυνεύετε να πάρετε κιλά όταν τρώτε μπροστά στον υπολογιστή

Η αλήθεια είναι ότι πολλοί από μας δεν μπορούμε να αντισταθούμε στην κακή συνήθεια να τρώμε μπροστά στον υπολογιστή αλλά φαίνεται ότι αυτή ακριβώς η συνήθεια μπορεί να αυξήσει την επιθυμία για επιδόρπιο. Στο συμπέρασμα αυτό κατέληξε μια νέα έρευνα.

Στην εργαστηριακή μελέτη, που έγινε σε 44 άνδρες και γυναίκες, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι εκείνοι που έτρωγαν το μεσημεριανό τους γεύμα ενώ έπαιζαν ένα παιχνίδι στον υπολογιστή, κατέληγαν να τρώνε περισσότερα μπισκότα 30 λεπτά αργότερα από ό, τι εκείνοι που έπαιρναν το γεύμα τους χωρίς περισπασμούς.

Ο λόγος; Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι οι χρήστες υπολογιστών δε θυμούνταν καλά το γεύμα τους και ένιωθαν λιγότερη πληρότητα αργότερα σε σύγκριση με την ομάδα που είχε φάει κανονικά στο τραπέζι και όχι μπροστά στον υπολογιστή.

Αυτό σημαίνει, επισημαίνουν, ότι οι διάφοροι περισπασμοί, όπως ο υπολογιστής και η τηλεόραση, "θολώνουν" τις αναμνήσεις μας από τη διάρκεια του γεύματος, γεγονός που με τη σειρά του μπορεί να έχει πραγματικές επιπτώσεις στην όρεξή μας.

«Πιστεύουμε ότι η μνήμη για τα πρόσφατα γεύματα επηρεάζει την ποσότητα των τροφίμων που επιλέγουμε και στη συνέχεια καταναλώνουμε στο επόμενο γεύμα,» αναφέρει ο ερευνητής Jeffrey M. Brunstrom, από το Πανεπιστήμιο του Μπρίστολ στη Βρετανία.

«Όταν η μνήμη μας είναι φτωχή», σημειώνει, «τότε στο επόμενο γεύμα έχουμε την τάση να επιλέγουμε και να καταναλώνουμε μεγαλύτερη ποσότητα τροφής».

Προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι είναι επιρρεπείς στο να τρώνε περισσότερο όταν τρώνε μπροστά στην τηλεόραση, αντί στο τραπέζι της κουζίνας - πιθανόν επειδή δίνουν μεγαλύτερη προσοχή στην οθόνη από ό, τι σε ό, τι τους υπαγορεύει το στομάχι τους.

«Γνωρίζουμε από πολλές έρευνες ότι η απόσπαση της προσοχής μπορεί να αυξήσει την ποσότητα του φαγητού που οι άνθρωποι καταναλώνουν σε ένα γεύμα», προσθέτει ο Jeffrey M. Brunstrom. «Εδώ επεκτείνουμε αυτή τη διαπίστωση για να δείξουμε ότι οι επιπτώσεις της απόσπασης της προσοχής διαρκούν πέρα από ένα γεύμα.»

Στη μελέτη, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο American Journal of Clinical Nutrition, συμμετείχαν 44 εθελοντές που χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Στην πρώτη ομάδα οι συμμετέχοντες έφαγαν ένα οθοκληρωμένο γεύμα ενώ έπαιζαν πασιέντζα στον υπολογιστή και στη δεύτερη είχαν το ίδιο γεύμα χωρίς περισπασμούς.

Τριάντα λεπτά μετά το γεύμα και στις δύο ομάδες προσφέρθηκε ένα μπισκότο στο πλαίσιο ενός "τεστ γεύσης", στο οποίο μπορούσαν να δοκιμάσουν όσο πιο πολλή από τις γλυκές βιου-

διές ήθελαν. Τους ζητήθηκε επίσης να θυμηθούν και τα εννέα τρόφιμα που είχαν φάει στο μεσημεριανό γεύμα και τη σειρά με την οποία τους είχαν σερβιριστεί αυτά τα τρόφιμα.

Κατά μέσο όρο οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η ομάδα που είχε φάει μπροστά στον υπολογιστή πήρε περίπου 250 θερμίδες από τα μπισκότα ενώ η άλλη ομάδα έφαγε μόλις τη μισή ποσότητα.

Επιπλέον η πρώτη ομάδα είχε μεγαλύτερη δυσκολία να θυμηθεί τη σειρά με την οποία τους σερβιρίστηκαν τα διάφορα τρόφιμα και ανέφερε κατά κανόνα ότι αισθανόταν λιγότερο πλήρης μετά το μεσημεριανό γεύμα.

Τα ευρήματα δείχνουν - αν και δεν αποδεικνύουν - ότι οι επιπτώσεις στην μνήμη ενδέχεται να εξηγούν τη μεγαλύτερη λαχτάρα για μπισκότα στην ομάδα που πήρε το γεύμα της μπροστά στον υπολογιστή, σύμφωνα με τον Brunstrom και τους συνεργάτες του.

Η μελέτη αυτή, βεβαίως, έγινε υπό ελεγχόμενες συνθήκες εργαστηρίου. Αν οι διαπιστώσεις ισχύουν και στον πραγματικό κόσμο - όπου πολλοί παράγοντες μπορεί να επηρεάσουν το τι και πόσο τρώμε - παραμένει άγνωστο.

Ο ίδιος ο Brunstrom και οι συνεργάτες του σχεδιάζουν να ασχοληθούν εκτενώς με το ζήτημα αυτό στο μέλλον.

Προς το παρόν ο Brunstrom υπογράμμισε ότι «το σίγουρο είναι ότι θα πρέπει να αποφεύγουμε την κατανάλωση φαγητού, ενώ αποσπάται η προσοχή μας, κάτι που σημαίνει ότι καλύτερα να τρώμε μακριά από οθόνες υπολογιστών και τηλεόρασης.»

Τι συμβαίνει, όμως, με μη τεχνολογικούς περισπασμούς, όπως όταν έχετε μια συνομιλία κατά τη διάρκεια του δείπνου ή διαβάζετε την εφημερίδα σας την ώρα που παίρνετε το πρωινό σας;

Υπάρχουν επίσης κάποια στοιχεία που θα μπορούσαν να επηρεάσουν τη διατροφή σας. Μια μελέτη σε εργαστήριο διαπίστωσε ότι τόσο το φαγητό ενώ βλέπετε τηλεόραση όσο και το φαγητό χωρίς να αποσπάται η προσοχή σας. (Το φαγητό με ξένους όμως δεν είχε τις ίδιες επιπτώσεις) Μια άλλη έρευνα διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι έτρωγαν περισσότερο όταν άκουγαν μια καταγραμμένη ιστορία κατά τη διάρκεια του γεύματός τους.

Ο Brunstrom και οι συνεργάτες του πιστεύουν ότι τα ευρήματά τους συνδέονται σε σημαντικό βαθμό με την εισβολή της τεχνολογίας στην καθημερινότητά μας, σε σημείο οι περισσότεροι άνθρωποι να τρώμε όλο και πιο συχνά μπροστά από μια οθόνη. Και αυτό ισχύει και για τα παιδιά, τονίζουν. Μια πρόσφατη αμερικανική μελέτη διαπίστωσε ότι το ένα τέταρτο των θερμίδων που προσλαμβάνουν τα παιδιά προσλαμβάνεται όταν είναι μπροστά στην τηλεόραση.



Αξιοπιοστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

Στη διάθεση σας για 24ώρες σε όλο το Σύννευ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύννευ



- Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία
- Πληρώστε την κηδεία με μηνιαίες δόσεις για δύο χρόνια.
- Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές **ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.**



- Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.
- Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιό αποπληρωμής.
- Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.



14334

- Δωρεάν λεωφορεία απο τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια

Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,
Roselands, 2196

•
10 Hassall Street
Parramatta, 2150