

## Ποια συνήθειά σας μπορεί να σας παχαίνει

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δεν είναι λίγοι εκείνοι που συχνά επιλέγουν να καταναλώσουν κάποιο από τα γεύματα της ημέρας μπροστά στην τηλεόραση.

Κατά πόσο όμως μπορεί μια τέτοια συνήθεια να επηρεάσει το σωματικό βάρος; Στην πραγματικότητα, πρόκειται για μια πρακτική που μπορεί να συμβάλλει στην υπερκατανάλωση τροφής και συνεπώς θα ήταν καλό να αποφεύγεται.

Ειδικότερα, η παρακολούθηση τηλεόρασης κατά τη διάρκεια του γεύματος, έχει ως αποτέλεσμα η προσοχή του ατόμου να μην είναι στραμμένη στο φαγητό. Με αυτόν τον τρόπο, είναι εύκολο να οδηγηθεί σε αυξημένη κατανάλωση τροφής,

αφού δε μπορεί να αντιληφθεί έγκαιρα το αίσθημα κορεσμού.

Από την άλλη, η παρακολούθηση τηλεόρασης μπορεί να επηρεάσει και τις διατροφικές μας επιλογές, αυξάνοντας την επιθυμία κατανάλωσης τροφίμων που προβάλλονται σε αυτή, τα οποία σε πολλές περιπτώσεις αποτελούν «ανθυγιεινές» επιλογές, με αυξημένη περιεκτικότητα σε λίπος, ζάχαρη ή/και αλάτι.

Επομένως, προτιμήστε να κλείσετε την τηλεόραση κατά τη διάρκεια του φαγητού και αφιερώστε τον απαραίτητο χρόνο που χρειάζεστε, προκειμένου να απολαύσετε το γεύμα σας. Καθίστε στο τραπέζι και μην ξεχνάτε να τρώτε με αργό ρυθμό, καθώς έτσι θα μπορέσετε να αντιληφθείτε το αίσθημα κορεσμού και να αποφύγετε την «ασυναίσθητη» κατανάλωση τροφής και την πρόσληψη περιττών θερμίδων.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)