

27 Δεκεμβρίου 2016

Γιατί παχαίνουμε το χειμώνα;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



H

επιστήμη δεν έχει ακόμα αποφανθεί εάν η τάση των περισσότερων ανθρώπων να καταναλώνουν μεγαλύτερες ποσότητες λιπαρών τροφών το χειμώνα έχει να κάνει με κάποιο αρχέγονο ένστικτο που μας ωθεί να αποθηκεύσουμε ενέργεια προκειμένου να επιβιώσουμε στο κρύο ή απλά στο γεγονός ότι τέτοιους είδους τροφές είναι πιο συχνά μπροστά στα μάτια μας αυτούς τους μήνες (βλέπε χριστουγεννιάτικο τραπέζι ή απόκριες).

Μερικές πάντως από τις θεωρίες που επιχειρούν να εξηγήσουν το εν λόγω φαινόμενο είναι οι ακόλουθες.

Οι υδατάνθρακες ανεβάζουν τη διάθεση

Είναι γνωστό ότι το κρύο, η βροχή και το γεγονός ότι η νύχτα έχει μεγαλύτερη διάρκεια από τη μέρα είναι αρκετά για να κάνουν τον περισσότερο κόσμο να μην είναι φαν του χειμώνα. Υπάρχει μάλιστα μια γνωστή διαταραχή που ονομάζεται SAD (Seasonal Affective Disorder) και αναφέρεται σε μια εποχιακή μορφή κατάθλιψης που πολλοί βιώνουν κατά τους χειμερινούς μήνες.

Η κατανάλωση υδατανθράκων έχει σχετιστεί από πολλές έρευνες με την αύξηση της σεροτονίνης, ενός νευροδιαβιβαστή που έχει μεγάλη σημασία για την καλή ψυχολογία μας. Κατά συνέπεια, το χειμώνα παχαίνουμε επειδή έχουμε την ανάγκη να νιώσουμε καλύτερα.

Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι δεν μπορείς να νιώθεις καλά χωρίς να παχύνεις. Την ίδια επίδραση στον εγκέφαλο με τους υδατάνθρακες έχουν τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. Έτσι, μπορείς να ανεβάσεις τη διάθεσή σου χωρίς τις περιττές θερμίδες τρώγοντας σολομό και ξηρούς καρπούς. Επιπλέον, ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Yale διαπίστωσαν ότι την ίδια περίπου επίδραση έχει στη διάθεσή μας ό,τι ανεβάζει τη θερμοκρασία του σώματος, όπως για παράδειγμα ένα ζεστό αφρόλουτρο.

Πηγή: Askmen.gr