

3 Ιανουαρίου 2017

Γιατί δεν πρέπει να είμαστε πολλές ώρες νηστικοί μέσα στην ημέρα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Remember those who do have enough to eat.

Πολλές φορές, οι υποχρεώσεις της καθημερινότητας και το άγχος της δουλειάς

δεν αφήνουν χρονικά περιθώρια για την τήρηση ενός σταθερού προγράμματος γευμάτων και σνακ.

Έτσι, δεν είναι λίγοι εκείνοι που φεύγουν για τη δουλειά έχοντας πει μόνο έναν καφέ και στη συνέχεια παραμένουν νηστικοί μέχρι τη μεσημεριανή διακοπή για φαγητό ή και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, δηλαδή μέχρι να επιστρέψουν στο σπίτι το απόγευμα.

Ωστόσο, η παραπάνω πρακτική αποτελεί μια συνήθεια που μπορεί να δυσκολέψει τη διαχείριση του σωματικού βάρους. Εύκολα αντιλαμβάνεται κανείς ότι η παρατεταμένη νηστεία κατά τη διάρκεια της ημέρας πιθανότατα θα οδηγήσει σε εμφάνιση έντονου αισθήματος πείνας, με αποτέλεσμα να είναι δύσκολος ο έλεγχος της κατανάλωσης τροφής όταν έρθει η ώρα του κυρίως γεύματος.

Από την άλλη, το αίσθημα πείνας κατά τη διάρκεια της μέρας ευνοεί και το άσκοπο «τσιμπολόγημα», που συνήθως περιλαμβάνει γλυκά ή αλμυρά σνακ, στα οποία μπορεί να υπάρχει και πιο εύκολη πρόσβαση.

Συνεπώς, προσπαθήστε να μην παραμένετε για πολλές ώρες νηστικοί, καταναλώνοντας μικρά και συχνά γεύματα. Μια πολύ καλή αρχή είναι η κατανάλωση πρωινού το οποίο δε θα περιλαμβάνει μόνο καφέ, ώστε να σας προσφέρει την αρχική ενέργεια που χρειάζεται το σώμα και ο εγκέφαλος για το ξεκίνημα της μέρας και να σας «κρατήσει» για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Παράλληλα, φροντίστε να έχετε μαζί σας υγιεινές επιλογές σνακ όπως φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα, λαχανικά, προϊόντα δημητριακών ολικής άλεσης, γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών ή μικρή ποσότητα ξηρών καρπών, που δεν απαιτούν κάποια προετοιμασία και μπορούν να καταναλωθούν εύκολα προκειμένου να ικανοποιηθεί το αίσθημα πείνας και ακολούθως να διευκολυνθεί ο έλεγχος πρόσληψης τροφής στα επόμενα γεύματα της ημέρας.

Πηγή: neadiatrofis.gr