

12 Φεβρουαρίου 2019

Γιατί κάποιες μέρες πεινάτε συνέχεια; Υπάρχει απάντηση!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σίγουρα είναι κάτι που έχει συμβεί σε όλους μας κάποια στιγμή. Από το πρωί που θα ξυπνήσουμε μέχρι και το βράδυ που θα ξανακοιμηθούμε, έχουμε μια διαρκή τάση να... τσιμπολογήμε διάφορα σνακ, πέρα από τα κυρίως γεύματα που είναι ούτως ή άλλως... μεγάλα.

Γιατί όμως μας συμβαίνει αυτό; Έχετε αναρωτηθεί ποτέ αν υπάρχει κάποια απλή εξήγηση; Η επιστήμη έχει δώσει απαντήσεις και σε αυτά τα ερωτήματα. Δείτε τι ισχύει σχετικά...

Δεν κοιμάστε επαρκώς

Εκείνοι που δεν πηγαίνουν στο κρεβάτι πριν από τις πρώτες... πρωινές ώρες καταλήγουν να καταναλώνουν κατά μέσο όρο 248 επιπλέον θερμίδες την επόμενη μέρα, σύμφωνα με μια μελέτη στο επιστημονικό περιοδικό Obesity. Το στρες στο σώμα σας από την κόπωση (εξαιτίας της έλλειψης ύπνου) διακόπτει την ισορροπία της γκρελίνης και της λεπτίνης, των δύο ορμονών που ρυθμίζουν την πείνα και σηματοδοτούν στον εγκέφαλο αν πρέπει να αναζητήσει φαγητό ή αν είναι πλήρης ο οργανισμός. Ως αποτέλεσμα, οι άνθρωποι που κοιμούνται τακτικά μόνο 5 ώρες την ημέρα έχει βρεθεί να έχουν 50% περισσότερες πιθανότητες να είναι παχύσαρκοι από εκείνους κοιμούνται 8 ώρες.

Καταναλώνετε πολλούς υδατάνθρακες στο βραδινό γεύμα

Οι επεξεργασμένοι υδατάνθρακες αποτελούνται από μικρά μορίων τα οποία περνούν γρήγορα από την πέψη και μετατρέπονται σε γλυκόζη, ένα σάκχαρο που παράγεται από το ήπαρ και είναι το "καύσιμο" του εγκεφάλου. Η κατανάλωση τέτοιων υδατανθράκων προκαλεί όχι μόνο ραγδαία αύξηση των επιπέδων σακχάρου, αλλά και ραγδαία πτώση τους αργότερα. Αυτή η πτώση θα κάνει μοιραία τον εγκέφαλο να αναζητήσει εκ νέου γλυκόζη για να λειτουργήσει κανονικά. Οι ορμόνες της πείνας στη συνέχεια απελευθερώνονται στο σύστημα και σας κάνουν να θέλετε να φάτε όσο το δυνατόν συντομότερα.

Δεν πίνετε αρκετό νερό

Αν δεν πίνετε αρκετά υγρά (κυρίως νερό), μπορεί να μπερδεύετε τη δίψα σας με την πείνα. Όταν είσαστε αφυδατωμένοι, αυτά τα μηνύματα συγχέονται στον υποθάλαμο, το τμήμα του εγκεφάλου που ρυθμίζει τις ορμόνες της όρεξης, με αποτέλεσμα να αναζητάτε ένα (ακόμα) σνακ, ενώ στην πραγματικότητα χρειάζεστε υγρά.

Τρώτε πολύ γρήγορα το γεύμα σας

Όταν βιάζεστε στο γεύμα, μπορεί να γεμίζετε το στομάχι σας γρήγορα, αλλά ο εγκέφαλός σας χρειάζεται χρόνο για να αντιληφθεί ότι έχετε φάει αρκετά. Οι ειδικοί λένε ότι αρχίζει να συνειδητοποιεί πως είστε πλήρεις μόνο όταν το γεύμα σας αρχίζει πλέον να αφομοιώνεται στο στομάχι. Χρειάζονται περίπου 20 λεπτά

για το σώμα σας να το αντιληφθεί και για τους υποδοχείς σας στο στομάχι σας να στείλουν πίσω στον εγκέφαλο το μήνυμα: “ΟΚ. Έχεις χορτάσει. Σταμάτα να τρως”!

Πηγή: briefingnews.gr