

هفت دلیل غافلگیرکننده برای چاقی

جمع آوری مطلب: روابط عمومی و امور بین الملل منطقه ویژه اقتصادی سهلان

با برنامه عمل نکردن هنگام سرو کردن غذا

پژوهشگران دانشگاه کورنل آمریکا، مردم را در بوفه رستوران تحت نظر گرفتند و دریافتند که تنها ۳۳ درصد مشتریان چاق تمام بوفه را دور زده و از همه آنچه که عرضه شده است دیدن می‌کنند و سپس برای خود غذا می‌کشند، درحالی که ۷۱ درصد مشتریان غیرچاق این کار را می‌کنند. از این‌رو، قبل از اقدام به کشیدن غذا برای خود، ابتدا چرخه بزنید و از همه بوفه دیدن کنید تا بیش از اندازه برای خود غذا برندارید .

کمبود خواب

پژوهشی از دانشگاه کلرادو می‌گوید این درست است که کمبود موقت خواب می‌تواند سوخت و ساز (متابولیسم) بدن را افزایش دهد، لیکن افرادی که به مدت یک هفته تنها ۵ ساعت در شبانه روز می‌خوابند، بسیار بیشتر از کسانی غذا می‌خورند که عادت دارند شب‌ها ۹ ساعت بخوابند. در طی این پژوهش، افرادی که خواب کوتاه داشتند بطور میانگین یک کیلو وزن اضافه کردند .

استراحت ناکافی

استرس یا فشار روحی بسیاری از افراد را به خوردن بیشتر وا می‌دارد. انجمن روانشناسی آمریکا در سال ۲۰۱۱ در این‌باره دست به یک همه پرسی زد و نشان داد که ۴۰ درصد افراد بالغ وقتی که تحت فشار هستند بیش از حد نیاز غذا مصرف می‌کنند و یا غذاهای ناسالم (و در نتیجه چاق کننده) می‌خورند .

زیاده روی در زیاده روی

همبرگر با پنیر بر روی نان کره‌ای؟ معجون شیرموز با بستنی و کره بادام زمینی و گوشت؟ هیچگاه در گذشته به اندازه امروز فرصت برای زیاده روی در غذاهای ناسالم و بیش از حد چرب نبوده است. دست رد به همه اینها بزنید .

غذاهای اعتیادآور

چیپس های چرب و شور، یا چیپس های ترش و سیردار. وقتی یکی از آنها را در دهان می‌گذارید، دیگر مشکل بتوانید جلوی خود را بگیرید. چربی، شکر و نمک، اجزای اعتیادآوری هستند که هر غذای بنجل پرکالری و کم ارزشی را خوشمزه می‌کنند .

استفاده از نی برای نوشیدنی های گازدار

روزنامه واشنگتن پست به تازگی گزارش کرده است که نی‌های مورد استفاده برای نوشیدنی های گازدار از سال ۱۹۸۰ به این طرف کلفت تر شده اند. قطر آنها از ۵ میلیمتر در سال ۱۹۸۰ امروزه به بیش از ۷ میلیمتر رسیده است. هرچه قطر نی بیشتر باشد، حجم مایع شکرذاری که از آن عبور می‌کند بیشتر است. یک وعده نوشیدنی گازدار معمولی این روزها ۳۵۵ میلی لیتر حجم دارد و به میزان ۸ تا ۱۳ قاشق چایخوری شکر در آن حل شده است .

صبحانه کوچک، شام بزرگ

یک پژوهش اسرائیلی می‌گوید زنان چاقی که صبحانه‌ای بزرگ، و ناهار و شامی کوچک صرف می‌کنند بیش از دو برابر سریعتر وزن کم می‌کنند، تا زنانی که همان اندازه کالری را در ۲۴ ساعت اما بیشتر آن را هنگام شام مصرف می‌کنند. یک ضرب المثل قدیمی آمریکایی می‌گوید، صبحانه‌ای بخور در شان یک پادشاه، ناهاری بخور مانند یک شاهزاده، و شامی بخور مانند یک آدم بی‌نوا .