



## تغذیه بی‌حوصلگی در زنان عامل اصلی پرخوری است

متخصصان تغذیه می‌گویند: کسالت و بی‌حوصلگی در زنان به پرخوری و در نهایت به چاقی منجر می‌شود.

متخصصان تغذیه می‌گویند: کسالت و بی‌حوصلگی در زنان به پرخوری و در نهایت به چاقی منجر می‌شود.

به گزارش ایسنا، این متخصصان تاکید کردند: زنان کسل و بی‌حوصله به طور خودکار به خوردن ادامه می‌دهند، به طوری که در یک روز کالری زیادی را وارد بدن خود می‌کنند و این وضعیت آن‌ها را به سرعت چاق می‌کند.

کارشناسان موسسه لاغری «APPEsat;171#&» با بررسی بر روی پنج هزار فرد بالغ دریافته‌اند که یک چهارم از غذایی که مردم مصرف می‌کنند در شرایطی است که حتی اصلا گرسنه نیستند. به طور معمول زنان روزانه 520 کالری اضافی دریافت می‌کنند، مردان هم روزانه 650 کالری زیادی استفاده می‌کنند.

به گزارش روزنامه دیلی اکسپرس، اکنون کارشناسان دریافته‌اند که دلیل اصلی این «خوردن اتوماتیک» و افراطی، بی‌حوصلگی و کسالت است، اما زنان وقتی بی‌حوصله و ناراحت هستند بیشتر از مردان به خوردن افراطی روی می‌آورند.