

پشت میز کامپیوتر غذا نخورید؛ چاق می شوید



بسیاری از ما عادت کرده ایم که هنگام کار با کامپیوتر با یک دست دکمه های صفحه کلید را بزنییم و با دست دیگر ریزه ریزه خوراکی و تنقلات برداریم و بخوریم، اما اگر شما هم بار دیگر در این وضعیت قرار گرفتید ...

بسیاری از ما عادت کرده ایم که هنگام کار با کامپیوتر با یک دست دکمه های صفحه کلید را بزنییم و با دست دیگر ریزه ریزه خوراکی و تنقلات برداریم و بخوریم، اما اگر شما هم بار دیگر در این وضعیت قرار گرفتید این هشدار متخصصان تغذیه را به یاد بیاورید که این شیوه خوردن، می تواند اشتهای شما را افزایش داده و باعث شود که بیشتر بخورید. به گزارش ایسنا، متخصصان دانشگاه بریستول در بررسی های جدید خود این نکته مهم و در عین حال نامحسوس را تایید کردند که اگر پشت میز کامپیوتر هله هوله خوری کنید، در طول روز مقدار بیشتری کالری دریافت خواهید کرد و بدون کنترل تنقلات مصرف می کنید. به گزارش روزنامه ساندی تایمز، این متخصصان بررسی کردند که به چه روش هایی حافظه و توجه تحت تاثیر اشتها قرار می گیرد. آنها هم چنین متوجه شدند کسانی که به این شیوه تغذیه می کنند اغلب فراموش می کنند که در پایان چقدر خوراکی و غذا خورده اند و حتی گاهی به سختی به یاد می آورند که غذا چه چیزی خورده اند. [شیوه های ساده برای غلبه بر اشتها] این کارشناسان تاکید کردند: آشفتگی در وعده غذایی سبب پرخوری می شود که قطعاً تاثیر چشمگیری روی افزایش چاقی دارد.