



Potrivit unui nou studiu, publicat in revista *Frontiers in Psychology*, consumul regulat de alimente de tip fast food nu doar ne ingrasa, ci ne face si plictisitori. Oamenii de stiinta au explicat modul in care este conectat creierul, ce impact au aceste conexiuni asupra alegerilor noastre culinare si care sunt alternativele. Creierul este conectat sa caute varietatea nutritionala, in asa fel incat sa nu mancam acelasi lucru prea mult timp. Dar, consumul alimentelor bogate in calorii, precum si a celor intens procesate intervine si strica aceasta conexiune, limitand semnificativ varietatea tipurilor de alimente pe care le consumam.

Orice persoana pofteste, din cand in cand, la o asa numita "bomba calorica", fie ca este vorba de un tort cu ciocolata sau de o punga de chipsuri.

Cu toate acestea, creierul nostru stie cand am mancat prea mult, astfel ca dupa o portie bogata in calorii, el incearca sa poftasca ceva complet diferit, un mar sau un bol de cereale.

Dar, atunci cand ne facem un obicei din a manca alimente de tip fast food, ne pierdem apetitul pentru gusturi diferite. In loc de a pofti inghetata intr-o zi, iar in dimineata urmatoare sa simtim nevoia unei salate proaspete, creierul devine confuz si ne face sa poftim doar inghetata. De fiecare data.

In cadrul cercetarii, oamenii de stiinta au invatat soareci tineri de sex masculin sa asocieze diferite sunete cu prezenta unei bauturi dulci. Un grup de soareci, care a ramas la dieta sanatoasa, normala, a incetat sa mai raspunda la semnalul bauturi dulci dupa ce consumasera recent ceva asemanator, cu aceasi aroma.

Dar, soarecii care au fost supusi unei diete bazate pe fast food s-au reintors la bautura dulce de fiecare data, indiferent de cat de mult mancasera inainte.

Singurul mod de a evita acest stil de viata e de a va concentra pe o dieta diversa.

Chiar daca nu aveti acces la varza proaspata de la piata, puteti manca o varietate de alimente in fiecare zi. Daca poftiti un anumit aliment, nu va feriti sa il consumati, dar opriti-va atunci cand

sunteti plin. Amestecati alimentele pe care le consumati: de la nuci la fructe si legume. Transformati aceasta dieta diversa in posibilitatea de a invata si de a incerca noi retete.

Sursa: News.Mic

A.C.

SURSA:

Medlive.HotNews.ro