

Επηρεάζει η τσίχλα την όρεξή μας;

2011-06-01 17:37:48

Πολλές φορές, μασώντας μία τσίχλα, μπορεί να έχετε νιώσει ότι η πείνα σας ξαφνικά μειώνεται, και ότι δεν επιθυμείτε να καταναλώσετε μεγάλη ποσότητα φαγητού. **Δεν** ισχύει όμως το ίδιο για **όλους** τους ανθρώπους. Σε όποια από τις δύο κατηγορίες κι αν ανήκετε, το βέβαιο είναι πως έχετε αναρωτηθεί αν τελικά η τσίχλα βοηθάει στην καταπολέμηση της πείνας. Πολλοί άνθρωποι, στην προσπάθειά τους να ελέγξουν το σωματικό τους βάρος, χρησιμοποιούν τη τσίχλα για να μειώσουν την κατανάλωση φαγητού ενώ, η τακτική αυτή παρατηρείται συχνά και σε άτομα που πάσχουν από διαταραχές πρόσληψης τροφής.

Ερευνητές του **πανεπιστημίου της Γλασκόβης** μελέτησαν την επίδραση της μάσησης τσίχλας σε εξήντα υγιείς ενήλικες. Οι εθελοντές, οι οποίοι καταναλώναν τσίχλες συστηματικά, έπαιρναν πρωινό στο σπίτι τους και χωρίς να καταναλώσουν οτιδήποτε άλλο, έπαιρναν το μεσημεριανό τους γεύμα στο εργαστήριο. Τους ζητήθηκε, να μασήσουν την αγαπημένη τους τσίχλα τουλάχιστον για 15 λεπτά, μία ώρα πριν το γεύμα καθώς, και 2 ώρες μετά από αυτό. Μετρήθηκαν οι δείκτες πείνας, η επιθυμία για φαγητό, το αίσθημα κορεσμού και η επιθυμία για αλμυρό ή γλυκό σνακ πριν, αμέσως μετά το γεύμα, μία και δύο ώρες μετά από αυτό. Οι ίδιες μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν και χωρίς την κατανάλωση τσίχλας.

Τα **αποτελέσματα** έδειξαν ότι όταν οι συμμετέχοντες που μασούσαν τσίχλα, **μείωσαν** την ενεργειακή τους πρόσληψη κατά **36 θερμίδες** ενώ, το αίσθημα της πείνας καθώς και η επιθυμία για γλυκά σνακ ήταν μικρότερες. Η επιθυμία για αλμυρά σνακ ωστόσο, **δεν** φάνηκε να επηρεάζεται.

Παρόμοια αποτελέσματα έδειξαν και δύο άλλες έρευνες. Στο **Πανεπιστήμιο του Rhode Island** βρήκαν, ότι όσοι μασούσαν τσίχλα, μείωναν τη θερμιδική τους πρόσληψη κατά **68 θερμίδες** και αντιστέκονταν περισσότερο στους πειρασμούς ενώ, στο **Πανεπιστήμιο Louisiana State** βρέθηκε, ότι η θερμιδική πρόσληψη μειωνόταν κατά **40 θερμίδες**, υπήρχε μικρότερη λαχτάρα για σνακ και **καλύτερος** έλεγχος της όρεξης.

Κι άλλες ερευνητικές προσπάθειες, έχουν φανερώσει την επίδραση της κατανάλωσης τσίχλας στη θερμιδική πρόσληψη. Ταυτόχρονα, αρκετές έρευνες έχουν δείξει πως η **επιθυμία** για τα γλυκά σνακ ήταν αυτή που κυρίως **μειωνόταν**.

Αντίθετα συμπεράσματα

Στον αντίποδα, διαφορετικά συμπεράσματα φανέρωσε μελέτη του **Πανεπιστημίου του Purdue**. Οι συμμετέχοντες στη συγκεκριμένη έρευνα μασούσαν τσίχλα δύο ώρες μετά το γεύμα, αλλά και όποτε ένιωθαν πείνα. Η όρεξη, η κατανομή των γευμάτων και η θερμιδική πρόσληψη **δεν** παρουσίασαν καμία διαφορά ανάμεσα σε όσους καταναλώσαν και όσους δεν καταναλώσαν τσίχλα. **Βέβαια**, στη μελέτη αυτή δεν ερευνήθηκε η επιρροή της μάσησης τσίχλας, αμέσως μετά το γεύμα.

Υπάρχουν ενδείξεις ότι η παρουσία **ασπαρτάμης**, του γλυκαντικού δηλαδή που κυρίως χρησιμοποιείται στις τσίχλες χωρίς ζάχαρη, **αυξάνει** το αίσθημα της πείνας.

Τα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η συγκέντρωση του γλυκαντικού, το φύλο του ατόμου και ο χρόνος μάσησης της τσίχλας, επιδρούν άμεσα στην αύξηση ή στη μείωση του αισθήματος της πείνας.

Αναμφισβήτητα, η έρευνα για την επίδραση της τσίχλας στο αίσθημα της πείνας και τη θερμιδική

πρόσληψη **πρέπει** να συνεχιστεί. Ακόμα και εάν τα δεδομένα φαίνονται ενθαρρυντικά, καλό είναι, να είμαστε **προσεκτικοί**. Αλλωστε, οι ερευνητικές προσπάθειες μέχρι τώρα έχουν γίνει σε μικρό αριθμό ατόμων. Θα ήταν λοιπόν συνετό, πριν γενικεύσουμε τα συμπεράσματα, να δώσουμε λίγο χρόνο ακόμα στην έρευνα.

Ακόμα και αν τελικά αληθεύει η επίδραση της κατανάλωσης της τσίχλας στη μείωση του αισθήματος της πείνας και της θερμιδικής πρόσληψης, ο ρόλος της μόνο συνεργιστικός μπορεί να είναι. **Μην ξεχνάτε** ότι οι υπερβολές οδηγούν σχεδόν πάντα σε δυσάρεστες συνέπειες.

Η **υπερκατανάλωση** τσίχλας που περιέχει **σορβιτόλη** έχει φανεί ότι σχετίζεται με περιπτώσεις **χρόνιας διάρροιας** και **πόνου**. Το πιο σημαντικό λοιπόν, σε μία προσπάθεια απώλειας βάρους δεν είναι η κατανάλωση τσίχλας, αλλά η **αλλαγή των διατροφικώ ν συνηθειώ ν**. Καταναλώστε **μικρά και συχνά γεύματα**, δώστε έμφαση στις **ποσότητες** του φαγητού σας και προσπαθήστε να συμπεριλάβετε τη **φυσική δραστηριότητα** στην **καθημερινότητά** σας. Μόνο με αυτό τον τρόπο θα έχετε ένα σίγουρο και ασφαλές αποτέλεσμα.

Γράφει η: **Παρασκευή Κουστουράκη**, Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, M.Sc.

Πηγή: www.mednutrition.gr