

THỜI ĐIỂM CON NGƯỜI DỄ BỊ BÉO NHẤT?

Một cuộc khảo sát của hãng cung cấp thực phẩm hỗ trợ ăn kiêng Anh Forza phát hiện, 7 giờ tối ngày Chủ nhật là thời điểm chúng ta dễ bị béo nhất trong tuần vì sẵn sàng ăn uống "vô độ" để thỏa mãn cơn thèm.

Một cuộc khảo sát của hãng cung cấp thực phẩm hỗ trợ ăn kiêng Anh Forza phát hiện, 7 giờ tối ngày Chủ nhật là thời điểm chúng ta dễ bị béo nhất trong tuần vì sẵn sàng ăn uống "vô độ" để thỏa mãn cơn thèm.

Nhiều người trong chúng ta luôn tìm tới bánh quy, sôcôla hay những món ăn vặt khi cảm thấy buồn chán. Điều đó có thể giúp lí giải tại sao tối chủ nhật với các chán nản trước tuần làm việc mới lại là "giờ béo" - thuật ngữ khoảng thời gian chúng ta nhiều khả năng nhất sẽ ăn uống thả phanh, một nguyên nhân phổ biến dẫn tới việc tăng cân và béo phì.

Theo cuộc khảo sát của Forza, gần một nửa số người được hỏi (48%) cho biết có xu hướng nhấm nháp đồ ăn vặt không có lợi cho sức khỏe như khoai chiên và bánh ngọt trong khoảng từ 7 giờ tới 10 giờ tối Chủ nhật. Thêm 29% những người tham gia khảo sát nói họ nhiều khả năng nhất sẽ "đi chệch" kế hoạch ăn kiêng từ khoảng 3 giờ tới 5 giờ chiều trong ngày cuối tuần này.

Tâm trạng buồn chán là nguyên nhân khiến nhiều người ăn uống quá đà. (Ảnh minh họa: Daily Mail)

Trong khi đó, thứ hai là ngày trong tuần nhiều khả năng nhất khiến mọi người có xu hướng tìm ăn các thực phẩm có hàm lượng béo và ngọt cao. Hầu hết việc ăn uống vô độ này diễn ra trong hoặc sau bữa tối. Tính trung bình, vào ngày đầu tuần, chúng ta ăn thêm 2 lần ăn vặt sau một bữa ăn chính.

Các chuyên gia ăn kiêng cho hay, một yếu tố chủ yếu cho việc ăn uống quá đà liên quan đến sự thay đổi tâm trạng. Theo khảo sát, 65% số người nói rằng họ thường ăn hết cả hộp bánh quy nếu có một ngày làm việc tồi tệ nơi công sở.

Bỏ qua bữa sáng cũng khiến chúng ta tìm thấy những thực phẩm không có lợi cho sức khỏe. Hơn 1/3 số người không ăn bữa sáng (36%) thừa nhận họ ăn nhiều hơn vào buổi tối. Do đó, lời khuyên đối với những người ăn kiêng là luôn phải ăn sáng.

Một nguyên nhân khác dẫn đến việc ăn uống vô độ là dùng bữa trưa ngay tại bàn làm việc. Gần một nửa số người tham gia khảo sát (46%) ăn trưa ngay tại bàn làm việc và một nửa trong số đó nói việc này khuyến khích họ ăn nhiều hơn về sau.

Lee Smith, chuyên gia phụ trách cuộc khảo sát của Forza, nhận định: "Giờ béo là cơn ác mộng đối với những người ăn kiêng. Đó là thời điểm bạn đặc biệt dễ bị lôi kéo và thứ duy nhất có thể ngăn chặn những thèm khát của bạn là cái khóa chặn thức ăn. Sẽ hữu ích nếu mọi người biết chính xác thời gian của các "điểm nguy hiểm" để có thể ăn một cách hợp lý hơn vào những ngày ấy".