

## الدهو أثناء تناول الطعام سبب أساسي لزيادة الوزن



أفادت دراسة متخصصة أنّ اللعب أثناء الأكل سبب أساسي في زيادة الوزن، وجمعت الدراسة عشرات المتطوعين مقسمين إلى مجموعتين؛ في الأولى: كانوا يتناولون وجباتهم هم منشغلون بألعاب كمبيوتر، أما في الثانية: فكانوا يركّزون على وجبتهم فقط.

ولاحظ الباحثون - بعد انقضاء أسابيع - أنّ من مارس اللعب أثناء الأكل لا يتذكر بدقة ماذا أكل، كما أنّّه لا يشبع عند انتهائه من تناول الطعام، في حين أنّ الذين كانوا يأكلون وهم يركزون على وجبتهم فقط، وصلوا إلى حد الإشباع بالرغم من أنّ المجموعتين تناولتا الوجبة نفسها كماً ونوعاً.

وتثبت الدراسة أنّ الممارسات اليومية المتكررة لدى عامة الناس مثل: الرد على رسائل البريد الإلكتروني، ومشاهدة التلفزيون، والتركيز على ألعاب الفيديو والكمبيوتر أثناء تناول الطعام، تعكس إلى حدّ بعيد التسارع في زيادة الوزن بصورة ملحوظة.