

## ВКУС ЕДЫ И ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Многие люди замечают, что одно и то же блюдо может казаться вкуснее или не очень, и объясняют это, тем, насколько они голодны, или какое у них настроение или самочувствие. Да, эти факторы несомненно, влияют на аппетит, но не в такой степени, как - вы удивитесь - положение тела. Не верите - проверьте. Когда человек удобно сидит, его тело расслаблено, то и вкусовые ощущения острее. Если же он ест стоя или на ходу, то не получает такого удовольствия от еды.

Причина в следующем. Центры любой функции организма, в том числе и ощущений вкуса, находятся в головном мозге. Когда человек в неудобном положении, с напряжением мышц, стоит или идет, активизируется центр поддержания равновесия, он подавляет активность вкусового центра. В состоянии расслабления этого не происходит. Также со снижением вкусовых ощущений ухудшается переваривание пищи. Учтите это, потому что наибольшую пользу приносит еда, которая съедена с удовольствием.