

## КТО БЫСТРО ЕСТ – НЕ СБРОСИТ ВЕС

Наверняка вам приходилось наблюдать, как быстро едят полные люди, порой с такой жадностью поглощают пищу. Это - плохая привычка, не только в плане эстетики. Именно быстрая еда и есть одна из главных причин ожирения, и вот почему. Процесс еды не только физический, он гораздо сложнее. Большую роль играет психологический фактор, которым руководит кора полушарий мозга. Это - вид блюда, который сначала оценивает человек, это его запах, которым он должен насладиться. Именно с этих моментов начинается процесс насыщения, а не тогда, когда первый комок пищи упадет в желудок.

Вот как мудро устроена природа. Поэтому люди, которые игнорируют эту фазу "прелюдии" в еде, никак не могут насытиться, глотая одну порцию за другой, пока не переполнится желудок. И, как следствие - переедание, ожирение и все цепляющиеся на него болезни. Попробуйте убедить вашего пухленького соседа (или соседку) по столу приступать к еде постепенно, да и сами соблюдайте интервал между отправкой очередной порции в рот. Он не должен быть меньше 10 секунд. За это время пищу лучше медленно и хорошо пережевать, тщательно оценить ее вкус. А в целом процесс приема пищи в идеале должен занимать не менее 15 минут. Да и вообще, мы же - высшее творение природы, культура имеет место быть во всем, и еда - не исключение.