

ПРОСТОЙ ЯПОНСКИЙ СЕКРЕТ ОСТАВАТЬСЯ СТРОЙНЫМ

Японские ученые представили очередное исследование, которое выявило связь между скоростью приема пищи и индексом массы тела, а также окружностью талии. Результаты исследования опубликованы в журнале BMJ Open. Оказалось, что все дело в скорости поедания того или иного блюда. Те, кто кушал медленно оставались стройными. Те же, кто спешил, имели все шансы быстро набрать вес.



Учеными были изучены данные, собранные в ходе медицинских осмотров более 59 700 человек в период с 2008 по 2019 годы. Участникам было задано семь вопросов об их образе жизни, в том числе о скорости принятия пищи. Результаты показали, что среди тех, кто привык есть медленно, ожирением страдали всего лишь **21 % исследуемых.**

Среди тех, кто ел со средней скоростью, ожирение было диагностировано у **30%**, а среди привыкших есть быстро — у **45%**.

Размер окружности талии также увеличивался пропорционально скорости принятия пищи.

Вывод прост: ешьте, не спеша, хорошо пережевывая пищу и проглатывая ее маленькими порциями. Выгода такого питания тройная:

- пища, хорошо смоченная слюной и измельченная, лучше усваивается, уменьшая нагрузку на желудок;
- при длительном нахождении пищи во рту наступает чувство насыщения, и объем съедаемой пищи уменьшается;
- и, как результат – стройное тело, хорошее самочувствие.

Вы спросите, а почему секрет – японский? Не только потому, что исследования провели японские ученые. Они лишь подтвердили цифрами преимущества неспешного употребления пищи, принятого в Японии. Ведь в этой стране число людей с ожирением самое низкое в мире – всего лишь 3,7%. Впечатляет?