



Диетологи рассчитали, как нужно есть, чтобы похудеть. Оказывается, вероятность набрать лишние килограммы больше, если есть быстро.

Чем быстрее человек ест, тем у него больше риск поправиться по сравнению с теми, кто ест медленно. Специалисты объяснили, что когда человек ест быстро, у него не успевает вырабатываться гормон, который отвечает за чувство сытости.

Так, эксперимент с участием добровольцев показал, что **один прием пищи должен длиться как минимум 30 минут**. Тогда вероятность набрать **лишние килограммы** будет минимальна.

Мужчин и женщин разделили на 2 группы и предложили всем **мороженое**. Участники из первой группы должны были съесть угощение быстро, а из второй - постараться потратить на трапезу 30 минут.

В итоге те, кто наслаждался мороженым полчаса, чувствовали себя более сытыми по сравнению с остальными, и дольше не хотели есть.