



Британські учені провели експеримент, який показав, що тривале пережовування їжі під час обіду призводить до зниження апетиту в половині дня, що залишилася. Люди, які прожовували кожен шматочок 30 секунд, з'їдали в 2 рази менше закусок після цього. Ймовірно, що для схуднення важливо не стільки те, що ми їмо, як те, як ми їмо.

Відомо, що ретельне пережовування їжі призводить до того, що людина вживає менше кілокалорій. Але, виявляється, подібна поведінка робить тривалий вплив на апетит.

Учені запросили 43 студенти, переважно жіночої статі, прийняти участь в експерименті. Їм запропонували з'їсти сендвічі з шинкою і сиром. Третину групи попросили їсти, як завжди, третину – робити перерви по 10 секунд між ковтками, а третину – прожовувати кожен шматочок по 30 секунд. Через дві години учасникам експерименту запропонували цукерки. Студенти, які довго жували, з'їли в 2 рази менше солодощів. Можливо, що, коли людина концентрується на процесі їжі, її мозок «пам'ятає» обід довше і посилає менше сигналів, вимагаючи перекушуваль.