

## Хотите похудеть – возьмите вилку побольше!

Автор: Administrator  
07.02.2013 17:28 -

---



Чем больше вилка, которой вы обедаете, и чем больше ваши укусы, тем меньше в конечном итоге вы съедите, к такому выводу пришли ученые из Университета Юты. Для своего эксперимента они измерили, сколько едят посетители известного итальянского ресторана двумя разными размерами вилок и обнаружили, что большие вилки существенно сокращают объемы потребляемой пищи.

Доктор Арул Мишра и Тамара Мастерс решили выяснить, почему же результаты их исследования противоречат другим выводам по потреблению пищи в зависимости от размера порции.

Посетители приходят в ресторан, чтобы вкусно и сытно поесть, за это они готовы платить хорошие деньги, то есть они вкладывают инвестиции в свои желания. Физиологическое чувство насыщения обычно запаздывает по сравнению со скоростью нашего употребления пищи, а большая вилка заставляет посетителей визуально оценивать количество потребляемой еды и оценивать, насколько они насытились с каждым новым куском.

Однако размер вилки никак не влияет на количество потребляемой пищи, если порция маленькая, большая вилка лишь вызывает более быстрое чувство насыщения при еде с большой тарелки.

Чтобы избежать переедания, люди должны более внимательно относиться к своему организму и уметь распознавать чувство насыщения. Поскольку у большинства людей слабое внутреннее ощущение того, сколько пищи они могут съесть, люди пользуются внешними измерениями, например размером вилки или размером тарелки.