

Маленькие тарелки не помогут вам похудеть

Автор: Administrator
21.03.2013 17:39 -



Думаете, что раз меньше тарелка, тем меньше вы едите? Не заблуждайтесь, маленькие тарелки не помогут вам похудеть, пришли к выводу ученых из Техасского христианского Университета в Форт-Уорт.

"Использование маленьких тарелок в процессе похудения, далеко не эффективная стратегия", - говорит автор исследования профессор кинезиологии Мина Шах.

В ходе исследования 10 женщин с избыточным весом и 10 женщин с весом в пределах нормы обедали либо из тарелки размеров в 8,5 дюйма или в 10,8 дюймов. Они могли сами накладывать себе еду, пока не почувствуют сытость. Через несколько дней размер тарелок у женщин менялся на другой (на больший, у тех кто ел из маленьких и наоборот).

Люди едят до собственного чувства сытости, не зависимо от того, с тарелки какого размера они эту еду употребляют. Интересно, что после еды полные женщины, которым позволялось есть, сколько они пожелают, чувствовали себя менее сытыми, чем женщины с нормальным весом. Что говорит о том, что ожирение может быть вызвано сбоями ощущений чувства сытости и голода.