



Ученые отмечают, что изменения жировой прослойки на теле человека происходит уже через три часа после плотной еды. Из 30 граммов чистого жира, который человек потребил в пище за трапезой, около 3 ложек отложатся на талии всего через три часа.

Если же человек продолжает чрезмерно питаться, жир распространяется на бедра и ягодицы.

Авторы исследования Кейт Фрэйн и Фредерик Карпе считают, что жир поступает в кровоток уже через час после трапезы и большая его часть скоро оседает в жировой ткани.

Исследователи из Оксфордского университета считают, что распространенное мнение «завтрак съешь сам, ужин отдай врагу» не совсем верно, так как плотный утренний завтрак скажется на фигуре уже через три часа, так как небольшие порции в течение дня не испортят стройности .

Помните, что талия – место временного хранения жира, согнать его оттуда гораздо легче, чем когда он перейдет на бедра. Хранящийся на талии жир постепенно расщепляется в течение дня, если организму требуются дополнительные нагрузки, однако если после плотного завтрака следует плотный обед и ужин, то он начинает скапливаться и «перетекает» в другие места для долгого хранения.

Чтобы не переедать, ученые советуют есть пищу, которую трудно жевать, пока человек долго прожевывает еду, он успевает употребить меньше до того, как почувствует насыщение, а значит, снижается риск переедания.