

## 9 причин для того, чтобы кушать медленно



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/9-prichin-dlya-togo-chtoby-kushat-medlenno/>

Самым значимым эффектом медленного поглощения пищи является сокращением съеданной пищи, а за этим следует и снижение веса, которое влечет за собой другие бонусы для здоровья, в том числе - снижение артериального давления и предупреждение развитие артрита. Есть и другие позитивные моменты в том, чтобы есть медленно:

1) В первую очередь - это никак вам не навредит! Когда вы кушаете медленно, то это не влечет за собой никаких негативных последствий для вашего здоровья, а наоборот, приносит только пользу.

2) Сокращение аппетита Когда вы кушаете с толком и расстановкой, то аппетит постепенно снижается, по сравнению с моментом, когда вы приступили к приему пищи. Мозгу необходимо 15-20 минут, чтобы начать передавать вам сигналы о том, что вы уже сыты. А ведь когда у вас нет аппетита, вы съедаете меньше.

3) Контроль объема порции Это прямое следствие пункта номер 2. Когда вы кушаете медленно, то становится намного легче съесть меньше без чувства, что у вас что-то отобрали. Просто нужно некоторое время, чтобы почувствовать себя сытым, так что дайте это время своему телу. Когда вы поглощаете пищу быстро, то успеваете проглотить слишком много до того, как почувствуете, что момент "достаточно" остался где-то далеко позади.

4) Контроль веса Пункты 2 и 3 в итоге приводят к тому, что вы избавляетесь от лишних килограммов. Похоже, размер порции и скорость поглощения пищи - это главное объяснение знаменитого "французского парадокса" - относительно низкий процент сердечных заболеваний во Франции по сравнению с США, несмотря на в целом более высокий уровень потребления высококалорийной пищи и насыщенных жиров. Есть множество официальных подтверждений того, что у французов уходит больше времени на то, чтобы съесть свою порцию, чем у американцев, хотя эта порция меньше. В ходе недавних японских исследований были найдены убедительные доказательства того, что существует прямая взаимосвязь между скоростью принятия пищи и индексом массы тела и ожирением.

5) Пищеварение Хорошо известно, что пищеварение начинается во рту, где слюна смешивается с пищей и начинает разбивать ее на отдельные элементы, которые организм может усвоить и извлечь из них энергию. Если вы тщательно пережевываете пищу, то пищеварение проходит полноценно и гладко. В общем-то, чем медленнее вы едите, тем более быстро и качественно происходит переваривание пищи. Когда вы проглатываете куски пищи целиком, то вашему телу становится намного сложнее вычленивать из них питательные элементы (витамины, минералы, аминокислоты и др.).

6) Наслаждайтесь вкусом пищи! Когда вы кушаете медленно, то начинаете по-настоящему чувствовать вкус пищи. В это время вы различаете разные вкусы, текстуры и запахи пищи. Ваша пища становится более интересной. И, кстати, возвращаясь к французскому опыту: они обращают больше внимания на впечатления от пищи, а не эффект для здоровья.

7) Количество против качества Медленное поглощение пищи может стать маленьким шагом к более здоровой диете. Если вам не нравится, что вы едите, когда вы делаете это медленно, то, возможно, в следующий раз вы выберете что-то более качественное, чтобы насладиться прекрасным вкусом этого блюда. Любители быстрого "заглатывания" более склонны к потреблению некачественной пищи и фастфуда.

8) Резистентность к инсулину Исследования японских ученых показали, что привычка быстро поглощать пищу напрямую связана с инсулиновой резистентностью, это скрытое состояние, которое повышает вероятность развития диабета и сердечных заболеваний. Кроме того, есть много веских аргументов в пользу того, что быстрое поглощение пищи является фактором риска для развития метаболического синдрома (это комбинация таких симптомов как высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина, ожирение и инсулин резистентность).

9) Изжога и гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь. Название этого пункта говорит само за себя: быстрая еда может вызывать изжогу, особенно это актуально для людей, страдающих от неприятных симптомов после принятия пищи.

Попробуйте есть медленнее, чем Вы это делаете обычно. Соблюдайте это правило хотя бы в течение 7 дней, и наблюдайте за ощущениями и изменениями. Будьте здоровы!