

تند غذا خوردن؛ دلیلی برای چاقی

تحقیقات نشان می‌دهد آن‌هایی که آهسته غذا می‌خورند، کالری کمتری به بدن خود می‌رسانند و کمتر از دیگران اضافه وزن پیدا می‌کنند.



خوردن را تا زمان ارسال فرمان سیری طول بدهید؛

تند غذا خوردن؛ دلیلی برای چاقی

همشهری آنلاین: تحقیقات نشان می‌دهد آن‌هایی که آهسته غذا می‌خورند، کالری کمتری به بدن خود می‌رسانند و کمتر از دیگران اضافه وزن پیدا می‌کنند.

به گزارش ایمنای نقص بزرگ عملکرد بدن این است که ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا فرمان سیری را از معده به مغز برساند و همین زمان است که خیلی‌ها را دچار اضافه وزن می‌کند.

مطالعه‌ای از سوی مجله انجمن رژیم غذایی آمریکا نشان داد آن‌هایی که آهسته غذا می‌خورند، به بدن خود در هر وعده غذایی ۶۶ کالری کمتر می‌رسانند.

خوب جویدن غذا، راز کاهش وزن است

شاید فکر کنید ۶۶ کالری که چیزی نیست و چندان تاثیری در لاغری ندارد؛ اما باید بدانید اگر بتوانید در هر وعده غذایی این میزان کالری را به بدن خود نرسانید، در سال ۹ کیلوگرم وزن کم خواهید کرد!