

Το καλό μάσημα βοηθάει στον έλεγχο του βάρους

/ Ε



Αν θέλετε να τρώτε χωρίς

ενοχές και να χάσετε κιόλας βάρος, τότε θα πρέπει να προσέξετε το πώς τρώτε. Αυτό τουλάχιστον ισχυρίζονται βρετανοί επιστήμονες που ανακάλυψαν ότι αν θέλουμε να ελέγχουμε το σωματικό μας βάρος θα πρέπει να μασάμε καλά το φαγητό μας.

Η σχετική μελέτη έδειξε πως όποιος μασάει κάθε μπουκιά του επί 30 δευτερόλεπτα όχι μόνο «κόβει» την όρεξή του, αλλά περιορίζει δραματικά τη λαχτάρα για σοκολάτες, γλυκά και τσιμπολόγημα, που είναι μερικοί από τους κύριους υπεύθυνους για την αύξηση του σωματικού βάρους.

Ψυχολόγοι από το πανεπιστήμιο του Μπέρμιγχαμ, μελέτησαν τη συμπεριφορά εθελοντών που επειδή μασούσαν καλά το μεσημεριανό τους έτρωγαν το απόγευμα τα μισά σνακ απ' όσα εκείνοι που μασούσαν βιαστικά.

Στη μελέτη συμμετείχαν 43 φοιτητές και φοιτήτριες, οι οποίοι έμειναν νηστικοί για δύο ώρες πριν αρχίσει το πείραμα.

Σε κάθε εθελοντή δόθηκε ένα πιάτο γεμάτο με πανομοιότυπα σάντουιτς με ζαμπόν και τυρί. [\(περισσότερα...\)](#)