

## Как мало есть и наедаться



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-malo-est-i-naedatsya/>

Хочу поделиться с вами мнением британских диетологов, которые настаивают на том, что можно оставаться сытым, кушая весьма мало. На помощь вам придут правильные продукты. Какие именно? Сейчас расскажу.

### Растительная пища

Речь, конечно же, о фруктах и овощах. Их нужно употреблять в начале трапезы. Фруктово-овощное блюдо утолит голод благодаря содержанию большого количества воды, воздуха и клетчатки и не навредит фигуре.

Возьмем, к примеру, яблоки. Они на двадцать пять процентов состоят из воздуха, большей частью – из клетчатки, а при переваривании производят гормон GLP-1. Именно он сигнализирует мозгу о наполнении желудка едой.

Хитрость здесь в том, чтобы есть овощи или фрукты именно в начале трапезы, а не в конце.

### Вязкий белок

Держать вес и наедаться помогут также продукты с большим содержанием белка. Лучше употреблять вязкую пищу, поскольку она «обволакивает» желудок в два раза сильнее

невязкой.

Жидкая молочная каша лучше насытит вас, чем залитые молоком хлопья.

Диетологи из Британии рекомендуют есть продукты с белком, так как они лучше всего насыщают.

**Ешьте одна**

Как ни странно, сохранить фигуру поможет прием пищи в одиночестве. Кроме того, во время трапезы нужно отложить в сторону книги, ТВ и прочие развлечения. Исследования доказали, что с друзьями или за чтением книги вы съедаете на семьдесят процентов больше обычного.

**Напитки**

Пейте много воды, чая без сахара и его заменителя. Такая жидкость убирает чувство голода и не дает калорий.

**Не переedayте**

Поучения бабушек о том, что оставлять еду нельзя, пора забыть. Такая привычка благоприятствует переedayнию, а таким образом точно не похудеть.

**Гормон «сытости»**

Как оказалось, лишние кг влияют на чувство сытости. В организме полного человека уменьшается производство гормона «сытости». Поэтому чувство удовольствия от приема пищи притупляется, и человек начинает есть более сладкие и жирные блюда, дабы ощутить прежнее удовлетворение.