

# الأكل ببطء أبرز وسيلة لخسارة الوزن!

أظهرت دراسة جديدة أن أفضل طريقة لخسارة الوزن، هي الأكل ببطء والاستمتاع بالطعام. أقيمت هذه الدراسة على 60 ألف شخص واكتشفت ان هؤلاء الذين يأكلون ببطء هم 42 بالمئة أقل عرضة للوزن الزائد من أولئك الذين يأكلون بسرعة.

كشفت الدراسة نفسها ان تناول طعام المساء قبل ساعتين من النوم على الأقل ثلاث مرّات في الاسبوع، يقلل خطر زيادة الوزن بنسبة 10 في المائة.

للحصول على النتائج المذكورة، قام أخصائيين في جامعة في اليابان على مراقبة مشتركين لمدة 6 سنوات. فقسموهم الى فئتين: 22070 مشترك يأكلون بسرعة و33455 مشترك يأكلون بسرعة طبيعية بينما 4192 مشترك يأكلون ببطء.

يعتقدون ان الذين يأكلون بسرعة، يزنون أكثر من غيرهم، لأن الدماغ يستغرق حوالي الـ20 دقيقة ليعلم بأن المعدة أصبحت مليئة. مما يعني ان اولئك الذين يأكلون بسرعة لا يشعرون بالشبع الى بعد فترة أطول، مما يدفعهم لتناول المزيد من الطعام والسعرات الحرارية. لذلك إن التأثير المشترك لتناول الطعام بسرعة والإفراط في تناول الطعام قد يساهم في زيادة الوزن. في المقابل، فإن تناول الطعام ببطء قد يساعد على الشعور بالشبع قبل تناول كمية مفرطة من الطعام.

لذلك من المهم التذكر ان عدم تناول الإفطار لا يساهم في خفض الوزن. ويعترف الخبراء أن عملية التمثيل الغذائي في الجسم تتباطأ عند نهاية اليم، لذلك تناول الطعام في وقت متأخر جدا يعني ان السعرات الحرارية المتناولة لن تحرق كلها.