

Самый здоровый напиток – вода

Британские исследователи настоятельно рекомендуют в жару пить чистую воду. Утоляя жажду подслащенными напитками, всего за месяц можно встать на путь приобретения лишнего веса.

Результаты эксперимента, проведенного сотрудниками Университета Бристоля (Англия) и Университета Бангора (Уэльс) свидетельствуют: у людей с избыточным весом и страдающих ожирением снижена вкусовая чувствительность к содержанию сахара в прохладительных напитках. Вследствие этого они на подсознательном уровне стремятся к более сладкой пище, чтобы пополнить его запасы в организме. Так поддерживается порочный круг приобретения лишних калорий.

Для запуска этого нездорового механизма надо не слишком много – всего лишь пару стаканов сладкого питья в день, ежедневно в течение месяца. Принято думать, что вред организму приносят лишь подслащенные газированные напитки. Однако выяснилось, что фруктовые напитки и натуральные соки готовы составить им конкуренцию.

В исследовании приняли участие худые и тучные добровольцы, которым предложили классифицировать по степени сладости и солёности напитки и еду, оценивая одновременно получаемое от них удовольствие. Оказалось, что одни и те же напитки казались людям с избыточным весом менее сладкими, чем их воспринимали стройные испытуемые. Дальнейшее тестирование продемонстрировало: избыточный вес неизменно «требует» сладкой еды, в противном случае тяга к ней не зафиксирована.

По мнению доктора Ханса-Питера Кубиса, напрашивается единственно правильный вывод: у людей с избыточным весом снижена чувствительность к сахару, и восполнить недостающие запасы они пытаются за счёт неумеренного потребления сладостей. Роль подсознания в пищевом выборе – огромна, во многом оно «виновато» в избыточном весе. Это подтверждают результаты другого эксперимента, участниками которого стали добровольцы с нормальным весом.

В течение четырёх недель они ежедневно выпивали несколько порций разных сладких напитков. Столь короткого промежутка времени оказалось достаточно, чтобы чувствительность к содержанию сахара в питье снизилась, и одновременно с этим – радость утоления жажды. А это первый шаг в «погоне» за лишним весом, полагает доктор Кубис.

Давно известно, что обстоятельства влияют на наши вкусовые пристрастия, но что это может случиться так скоро и со столь драматическими последствиями, удивило коллег Кубиса. Авторы полагают, что полученные данные нельзя оставить без внимания. Избыточный вес приводит к развитию многих заболеваний, в частности, диабета второго типа. Кубис даже предлагает обложить специальным налогом сахар, который добавляют в пищевые продукты, а вырученные деньги пустить на нужды здравоохранения.

В любом случае, если ваш ребёнок хочет пить и требует фруктовый сок или, чаще всего, газировку, не идите у него на поводу – дайте простой воды. Это избавит его от проблем с лишним весом.

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

[Связаться с редакцией Бабра:](#)

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)

