

Одно из препятствий при снижении веса – это тяга к еде. Учёные из Университета Иллинойса в Урбане-Шампейне решили изучить пищевые пристрастия и понять, могут ли они помочь в похудении.

Команда учёных набрала 30 человек, средний возраст которых на начало исследования составил 53 года. Примерно 77% участников были женского пола. Средний ИМТ на момент начала эксперимента равнялся 36. К концу исследования (через 24 месяца) всех испытуемых разделили на две группы: те, кто потерял более 5% веса тела, и те, кто потерял менее 5%.



Photographer: Jen Causey, Food Stylist: Margaret Monroe Dickey, Prop Stylist: Christina Daley

К концу исследования из 36 участников остались 20. Выяснилось также, что у группы, которая потеряла не менее 5% веса тела, в течение первых 12 месяцев последовательно уменьшалась тяга к еде. Сохранялось это в течение 24 месяцев. У другой группы не было существенных изменений черт тяги к пище в течение всего

периода исследования.

Люди, которые позволяли себе небольшие порции любимых блюд, потеряли значительно больше веса, чем те, кто этой стратегией не пользовался. Кроме того, у тех, кто ел любимую пищу, существенно уменьшилась тяга к еде, особенно к сладкому, углеводам и жирной пище.

Также результаты исследования показали, что добровольцы, которые установили постоянный режим питания, потеряли больше веса.

Результаты проведённого исследования опубликованы в журнале *Physiology & Behavior*.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.