

После долгой недели вечер пятницы кажется идеальным временем, чтобы заказать еду и устроиться перед телевизором смотреть любимое шоу. Однако если вы регулярно питаетесь фастфудом, то вы можете набрать вес из-за большого количества калорий, жиров и натрия в такой пище.

Дипломированный диетолог Мария Елена Фрага отмечает, что некоторые факторы образа жизни повышают риск образования жира на животе. Это в том числе переедание. Еда на вынос может содержать много насыщенных жиров, сахара и натрия. Транс- и насыщенные жиры в таких блюдах способствуют накоплению висцерального жира. Одно исследование показало, что у людей, которые потребляли больше насыщенных жиров, общего жира и белого картофеля, было больше висцерального жира (жира на животе).

В обзорной статье, включающей более 50 научных работ, говорится, что существует положительная связь между потреблением натрия, индексом массы тела и окружностью талии. Одна из причин этого в том, что продукты с большим количеством натрия часто содержат больше калорий и насыщенных жиров. Еда на вынос обычно перегружена солью, которая повышает давление и вызывает задержку воды.



Getty Images. EatingWell design

Слишком большие порции – обычное дело для блюд в ресторане или заказов на вынос. При переедании вы можете испытывать усталость и дискомфорт, а если чересчур много есть постоянно, то можно набрать вес.

Пищу на вынос часто едят перед экранами телевизора или компьютера. Это повышает риск переедания, влияет на выбор продуктов, восприятие вкуса, способность распознавать, когда вы сыты.

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