

Слишком быстрое употребление пищи связано с ожирением, высоким кровяным давлением и повышенным уровнем триглицеридов. Один из способов есть медленнее – это попробовать острые блюда.

В ходе нового исследования взрослым участникам подавали говядину чили и курицу тикка масала, которые были приправлены разным количеством сладкой и острой паприки. Когда эти блюда были умеренно острыми, люди ели медленнее и потребляли на 11-18 % меньше пищи.



microgen / Getty Images

Также все приёмы пищи включали воду, но добровольцы пили одинаковое количество жидкости вне зависимости от остроты блюд. Всем участникам при этом острые блюда нравились так же, как и неострые.

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