Фрукты и овощи не помогут похудеть!

Автор: Администратор
04.12.2012 14:05 - Обновлено 04.12.2012 14:24

Практически все диетологи утверждают, что в обед необходимо как можно больше есть фруктов и овощей, чтобы насытить желудок низкокалорийной пищей и такой подход к приему пищи быстрее насытит желудок и тем самым будет способствовать похудению. По логике вроде так и должно быть, поэтому никто и никогда это утверждение не подвергал сомнению. Однако ученые из американского университета США штата Индиана **(Purdue University)** усомнились в этом и решили проверить так ли все на самом деле. После проведенного эксперимента они установили, что постоянное сидение на фруктах и овощах не поможет справиться с голодом и не усилит чувство насыщения.

А если человек до приема пищи еще и выпивал фруктовый сок, то чувство голода лишь обострится, говорят испытания. Это давало в итоге набор веса, ведь за прием пищи потребляла сотня лишних калорий. Эксперимент с 34 добровольцами, имеющими разный вес, позволил установить: введение соков в рацион на 8 недель выливалось в набор 1,5-2 килограммов.

Когда же тучным людям давали больше овощей и фруктов, они полнели. По словам Ричарда Мэйттса, позволяя добровольцам съедать за обедом сыр и макароны, уровень потребления калорий держался на отметке в 785-821 калорию. Но если обед начинался с фруктового сока, общий показатель повышался до 891.

Сок в целом приводил к тому, что в течение дня люди потребляли на 400 калорий больше. Сами фрукты не производили такого результата, хотя в течение восьми недель добровольцы не фиксировали каких-либо отличий с точки зрения остроты голода. Значит, просто введя в рацион фрукты и овощи, вес не сбросить, делают вывод ученые.