

## Съел и не заметил...

Подавляющее большинство людей, страдающих избыточным весом, потребляют пищу бессознательно. К таким выводам пришли британские ученые, которые опросили более 1000 человек. Следует отметить, что именно бессознательная пища чаще всего бывает самой калорийной и «неправильной». Ее потребляют на ходу, в процессе общения с друзьями, как легкий перекус, который на самом деле не питает организм в достаточной мере. К таким продуктам относятся бутерброды, чипсы, хот-доги, различные закуски и сладости.

Специальная программа позволила выявить внутренние мотивы, побуждающие перекусывать на ходу или не в отведенное для этого время. Как оказалось, 85 % опрошенных «заедают» скуку. Это не удивительно, поскольку еда давно стала не только источником жизнедеятельности, но и наиболее доступным источником наслаждения.

Подумайте сами, если в холодильнике находится что-то деликатесное, или остатки кулинарных шедевров после праздников, то «визитов» в этот самый холодильник будет в несколько раз больше, чем обычно. А идея открыть дверцу будет возникать в момент, когда «нечего делать».

Достаточно большая часть опрошенных, 36%, главной причиной бессознательных трапез назвала состояние депрессии и стрессового напряжения. Эта треть оказалась наиболее зависимыми в плане питания людьми. Неудивительно, потому как на сегодняшний день психическое напряжение характерно для мегаполисов, и чем чаще человек выдерживает стресс, тем тяжелее ему становится контролировать свое пристрастие к еде.

А 35 % респондентов признались, что любят что-нибудь перекусить перед телевизором. Для этой группы частой становится проблема переедания, поскольку отвлеченное на телевизор внимание не способно контролировать количество съеденного. А когда заканчивается интересный фильм, то съеденного оказывается очень много.

Из всех опрошенных 60% признались, что едят слишком много, а 75% мечтают сбросить хотя бы несколько килограммов.

Современные диетологи считают бессознательное потребление пищи главным врагом стройности и здоровья. При наличии невероятного количества различных диет, таблеток для похудения и сотен способов потери лишнего веса с помощью спортивных упражнений, глобальная проблема стройности остается очень актуальной. При этом исследования показывают, что личные тренеры по сбросу веса, использующие принцип борьбы с бессознательной едой, добиваются результатов у клиентов в три раза больше, чем при обычных диетах.