

## Что заставляет нас переесть?

Большинство из нас хотело бы думать, что мы отвечаем за то, сколько мы едим. Мы доверяем нашим телам и ждём, когда они нам скажут, что мы сыты, и думаем, что после того, как мы поели, мы хорошо понимаем, насколько много мы съели.



Если бы только это было правдой. "Исследования говорят нам о том, что едва различимые сигналы в нашей среде могут заставить нас съесть намного больше, чем нам нужно и чем мы должны были бы," - говорит [Луиджи Граттон, Доктор медицины](#), Луиджи Граттон вице-президент по вопросам медицины в Herbalife. "Большие тарелки - ещё большая посуда при обслуживании – может привести к перееданию." В эксперименте с мороженым и самообслуживанием люди, которым дали большие чашки и ложки, съели на 57% больше мороженого, чем те, кому дали меньшую посуду и столовые принадлежности.

Получается, решение о том, сколько мы собираемся съесть, принимается даже до того, как мы делаем первый глоток. В действительности мы по большому счёту едим столько, что нам положили - будь это мало или много. Со сверхбольшой порции фаст-фуда до утончённого блюда в высококлассном ресторане - мы вообще-то довольные, как только мы покончили с каждым кусочком. Вместо того, чтобы позволять нашим желудкам решать, мы позволяем пустой тарелке подавать сигнал об окончании трапезы.

Контроль того, сколько мы кладём на свою тарелку, - это первый шаг к контролю того, сколько Вы положите в свой желудок. Но другие сигналы также могут приводить к перееданию. Только почувствовав запах еды или увидев еду – что-нибудь от запаха ново свежеиспеченного хлеба до вида пончиков в закуской компании – может вызвать у Вас желание поесть, даже если Вы не голодны. Вот некоторые способы, чтобы это контролировать:

- Думайте о ложке, а не о совке - Это старая уловка, но она действительно работает - использование меньших тарелок и высоких, худых стаканов даёт иллюзию, что на тарелке больше еды и в стакане больше напитка. Меньшая посуда для сервировки также помогает избежать переедания – думайте о ложке, а не о совке.
- Размеры для одной порции - Поскольку блюда для сервировки становятся всё больше, делите на порции. Те огромные коробки с сухими завтраками по выгодной цене могут быть благодатны для Вашего кошелька, но исследования показывают, что Вы съедите из такого пакета намного больше - на целых 20% больше - чем из пакета обычного размера.
- Сладости вне доступа - Сделайте поедание нездоровой еды неудобной. Вы можете отказаться от идеи испечь пирожные с самого начала, если настроение не очень, но если у Вас имеется версия для микроволновки, Вам придётся постоянно бороться с сильным желанием. Уберите блюдо со сладостями со своего стола и банку с печеньем со стойки - выставьте лучше блюдо с фруктами.
- Смешивайте, но не слишком много - Исследования показывают, что чем больше разнообразия на Вашей тарелке, тем больше Вы съедите – всё это возбуждение держит Ваши вкусовые рецепторы в разгаре. Множество низкокалорийных фруктов и овощей - прекрасно, но когда сталкиваетесь с буфетом или большим семейным застольем, ограничьте себя только несколькими блюдами на Вашей тарелке.
- Сделайте коктейль - Попробуйте [протеиновый коктейль](#) на завтрак или обед. Сделанный из молока, белкового порошка и фруктов, это естественно, когда дело доходит до контроля порций. Добавьте несколько кубиков льда и взбейте, чтобы увеличить объём, не добавляя калории – и наслаждайтесь из высокого стакана.

<sup>1</sup>Wansink, Brian, Koert van Ittersum, and James E. Painter (2006), "Ice Cream Illusions: Bowl Size, Spoon Size, and Self-Served Portion Sizes," American Journal of Preventive Medicine, 31:3 (September), 240–243.