Автор:
20.08.2008 14:34 -

Одна из проблем нашей жизни заключается в том, что многие из нас постоянно куда-то торопятся. А когда появляется свободная минутка, мы с жадностью накидываемся на еду.

Все это приводит к стрессу и болезням. Измените свою жизнь к лучшему и начните есть медленно – ведь в этом нет ничего сложного. Откусывайте понемногу, жуйте медленнее и тщательнее, наслаждайтесь каждым кусочком своей пищи.

Возможно, вы слышали о движении «Slow food». Оно появилось почти два десятилетия назад для борьбы с движением «Fast food». Все, что входит в Fast Food, не может относится к Slow Food.

1. Снижение веса. Появляется все больше и больше исследований, подтверждающих факт, что снижение скорости поедание ведет к снижению суммарного количества потребляемых калорий. Информация о том, что вы наелись, доходит до нашего мозга лишь через двадцать минут. Поэтому, если вы будете есть быстро, то не успеете понять, когда же действительно наелись. Если вы будете есть медленно, то поймете, когда же вам действительно нужно остановиться.

2. Наслаждайтесь едой. Тяжело насладиться пищей, если вы ее «глотаете», а не жуете. Я думаю, что пищу, вроде десертов, пиццы и чего-нибудь жареного, есть можно, но медленно и тщательно.

3. Улучшается пищеварение. Если вы едите медленно, значит тщательнее жуете. Следовательно, процесс пищеварение улучшается. Фактически, пищеварение начинается уже во рту, поэтому если пропустить этот этап, могут начаться проблемы с желудком.

Автор:
20.08.2008 14:34 -

4. Уменьшается стресс. Когда вы едите медленно, у вас лучше получается концентрироваться на самой еде и перестать думать о чем-либо. Когда вы едите, то должны думать только о пище. И пища лучше усваивается, и голова отдыхает.

5. Восставшие против фаст-фуда и фаст-лайфа. Наша бурная, стремительная, напряженная, суматошная жизнь – Fast Life – ведет к поеданию фаст-фуда, и поеданию этого фаст-фуда очень быстро. Этот образ жизни дегуманизирует нас, делая нездоровыми, стрессовыми, несчастными… Мы проскакиваем наш день, выполняя одну задачу за другой, не наслаждаясь жизнью. Забудьте о фаст-фуде! Сходите в хороший ресторан. А еще лучше – приготовьте ужин дома и насладитесь им в полной мере.

job.ukr.net