Masticare di più per perdere peso

Data: 8 novembre 2011 | Autore: Roberta Lamaddalena



Saranno contenti coloro che a tavola sono sempre gli ultimi a finire il cibo nel piatto. Masticare più a lungo può aiutare infatti a contenersi nel mangiare e permette di ingerire in media il 12% di calorie in meno durante un pasto.[MORE]

Già promosso in passato, il metodo è stato ora dimostrato da uno studio pubblicato sull'***American Journal of Clinical Nutrition*** condotto dall'equipe di Jie Li della **School of Public Health**presso l'Universita' Harbin in Cina. Dopo i risultati di un'altra recente ricerca pubblicata su ***Science***che mostrava la possibilità di ingerire 100 calorie in meno a pasto bevendo due bicchieri d'acqua prima di sedersi a tavola, ora si apre una nuova speranza per gli amanti della buona forchetta. '

E' possibile - spiegano i ricercatori - che la masticazione giochi un ruolo nella regolazione degli ormoni intestinali, che influenzano la quantita di cibo ingerita durante i pasti.

Roberta Lamaddalena

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/masticare-di-piu-per-perdere-peso/16475