Автор: admin
23.12.2013 18:09 -

Как объяснить «французский парадокс»?

«Я ем все, что мне хочется!»
Термин «французский парадокс» появился на свет еще в далеком 1968 году. Конечно, благодаря беспокойным американцам, ищущим во всем причинно-следственную связь. Парадокс оказался в том, что французы, потребляющие тонны белого хлеба, сыра, масла, бекона, остаются стройными, и процент сердечно-сосудистых заболеваний у них на порядок меньше, чем у американцев, считающих калории.

Когда-то один из французских «мыслителей» заявил с телеэкрана, что секрет парадокса кроется во французском вине, в котором содержатся флавоноиды, укрепляющие стенки кровеносных сосудов. И все американцы бросились пить французское вино, доходы коммерсантов от продажи которого возросли на 44% относительно того, что было до телевизионной сенсации. Неплохой маркетинговый прием. Как известно, американцы худее и здоровее не стали.

Через некоторое время провели связь между «французским парадоксом» и употреблением оливкового масла. Позвольте, оливковое масло употребляют не только французы, но и другие народы. И нет греческого парадокса или египетского, например, а есть «французский парадокс».

Объяснить «французский парадокс» просто. Достаточно лишь посмотреть, как живут французы, и сделать выводы, почему нация прирожденных гурманов выглядит прекрасно.

Объяснение 1: никаких перекусов между приемами пищи.

Французы не делают этого. Конечно, они могут себе позволить креп или вафлю, или багет, но у них не принят фаст-фуд. И никакой «макдональдизации».

Объяснение 2: пить эспрессо много – ведь это такое удовольствие.

У французов принято пить традиционный эспрессо с кусочком бисквита или шоколада, обязательно на блюдечке. Кофе рано утром, кофе после завтрака, кофе в середине дня, кофе после ужина – набирается 4-5 чашек кофе за 24 часа у одного француза. В таком случае, скорость обмена веществ придется измерять акселерометром.

Объяснение 3: есть блюда только из высококачественных и натуральных

продуктов.

И что бы там ни говорили, родиной кулинарии можно назвать Францию. Здесь все интересуются едой и ее приготовлением, начиная от домохозяек, заканчивая президентом. В этой стране не субсидируются программы по производству промышленного питания. Проще говоря, химические добавки, полуфабрикаты и синтетические продукты имеют право на существование, но не поддерживаются народом и государством.

Объяснение 4: 90-минутный обед и 2-часовой ужин.

Поговорка, что «французы живут, чтобы есть», справедлива на все 100%. Еда для них – это одно из самых больших удовольствий. 60 минут они тратят на пищу за обедом и 30 минут, чтобы после этого выпить эспрессо. Пища потребляется так медленно, конечно, чтобы продлить наслаждение. С точки зрения физиологии человека, такая привычка разумна. Так как в мозг поступают сигналы о том, что человек уже насытился, с опозданием на 30 минут. Вот почему французам трудно переесть. К тому же, порции у них маленькие.

Объяснение 5: подвижный и динамичный образ жизни.

Во Франции очень дорого ездить на машинах. Топливо стоит 1,5 евро за литр. Поэтому дешевле пользоваться общественным транспортом. Французы – очень подвижная нация. Горожанам приходится много ходить пешком. В Париже и Лионе принято брать напрокат велосипеды. Их можно арендовать с помощью транзитной карты.

Эх, вот ведь французы – удивительный народ. Они не морочат голову диетами, не считают калории в каждом круассане, живут и радуются жизни! Ведь это так приятно – не мучить себя голодом, когда вокруг столько вкусной еды.

Автор - **Анна Дуварова**
Источник