Автор: admin
30.07.2009 10:24 -

Жевательная резинка и похудение

Употребление жевательной резинки без сахара помогает сбросить вес. К такому выводу пришла сотрудница Университета Род-Айленда (University of Rhode Island), профессор Кэтлин Мелансон (Kathleen Melanson). В исследовании приняли участие 35 мужчин и женщин, которым было предложено дважды посетить лабораторию утром натощак. Во время одного из визитов испытуемые жевали жвачку в течение 20 минут перед завтраком, а затем еще два раза в течение трех часов перед обедом.
Сотрудники лаборатории измеряли интенсивность процессов метаболизма и уровень глюкозы в крови участников исследования до и после завтрака, а также перед ланчем и после него. Кроме того, испытуемых просили дать оценку некоторым субъективным параметрам, таким как чувство голода и запас сил. В результате исследования было установлено, что жевавшие жвачку участники эксперимента во время обеда потребляли на 67 килокалорий меньше и не компенсировали этот недостаток в течение дня. При употреблении жевательной резинки участники исследования расходовали на пять процентов больше энергии. Испытуемые мужчины отмечали значительное снижение чувства голода и прилив сил после жевания.
По мнению Кэтлин Мелансон, важной особенностью эксперимента была его приближенность к реальному характеру употребления жевательной резинки, в том числе по времени использования. Исследователь отметила, что жвачка может служить дополнением к программам борьбы с лишним весом. Для участия в следующем этапе исследования Мелансон планирует пригласить людей, которым необходимо сбросить вес.