

Guma de mestecat - aliatul tau in lupta cu kaloriile

Articol de: anca axenia

Un studiu realizat de curand in Marea Britanie a evidentiat faptul ca guma de mestecat poate fi o arma extrem de utila in lupta cu kaloriile.

Mestecarea unei gume inaintea unei gustari ajuta la reducerea foamei, diminueaza pofta si controleaza apetitul in randul celor care incearca sa limiteze consumul de calorii.

Studiul a fost efectuat pe un numar de 60 de persoane, cu varste cuprinse intre 18 si 54 de ani. Jumatate dintre persoanele care au participat au fost rugate sa mestece o guma fara zahar inainte de o gustare dulce sau sarata. Foamea, apetitul si pofta au fost apoi evaluate o data la o ora.

S-a dovedit ca guma de mestecat a redus consumul caloric cu 25 de calorii in total, reducand 39 de calorii din gustarea dulce si 11 calorii din cea sarata. Foamea si dorinta de a manca au fost semnificativ diminuate de guma de mestecat la un interval de una, doua si trei ore dupa masa.

Participantii au declarat ca mestecarea gumei le-a imbunatatit starea de spirit, a redus anxietatea si stresul, si a sporit multumirea si relaxarea. Explicatia data de cercetatori este aceea ca mestecarea distrage atentia persoanei de la stimulii producatori de stres, reusind sa calmeze si sa relaxeze.

Intr-un studiu similar, asupra unor indivizi care nu incearca in mod constant sa-si controleze consumul de calorii, s-a evidentiat faptul ca mestecarea unei gume reduce pana la 36 de calorii din gustare. Eficiente in acest caz sunt gumele de mestecat cu mentol, fiind cunoscut faptul ca mentolul reduce apetitul.

Cum te ajuta guma de mestecat? In principal, in trei moduri:

1. Cei mai multi dintre noi s-au obisnuit ca la sfarsitul fiecarei mese sa consume ceva dulce. O bucatica de guma inlocuieste dulciurile pline de

calorii pe care le-ai fi mancat in mod normal dupa masa. Te poti multumi cu o guma de mestecat in locul prajiturii de ciocolata de 500 de calorii – iar acesta este un lucru foarte bun!

2. Daca ai o guma de mestecat in gura, este mai putin probabil ca vei ceda impulsului de a manca. Vei fi nevoita sa scapi mai intai de guma, ceea ce este un alt pas ce te ajuta sa impiedici mancatul necontrolat.

3. In afara de cele de mai sus, s-a descoperit ca oamenii au tendinta sa manance prea mult la intalniri de grup sau sedinte, unde este oferita mancare. Prin urmare, este mult mai usor sa refuzi spunand ca tocmai ai pus in gura o guma de mestecat. Este o scuza mult mai simpla decat “Nu, multumesc, sunt cam grasa si nu ar trebui sa mananc gogoasa aia”.

Toate acestea nu inseamna ca o guma trebuie sa inlocuiasca un fruct sau orice alt aliment benefic pentru tine. Dar daca simti nevoia de a manca ceva dulce, o guma de mestecat fara zahar si cu 0 calorii te ajuta sa scapi de “monstrul prajitura”.

Taguri articol: Guma de mestecat, kaloriile,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

