**Цвет тарелки спасет от переедания**

**Чтобы научиться есть понемногу, надо купить разноцветные тарелки, считают исследователи из Корнельского университета в США. Они пришли к выводу, что люди съедают гораздо больше, если пища «Сливается» с фоном – цветом тарелки.**

**В ходе эксперимента добровольцам предложили съесть два вида макарон: в сливочном и томатном соусе.**

**Если посуда соответствовала цвету подливки (например, была красной для томатного соуса и белой – для сливочного), участники эксперимента накладывали себе на 17-22% больше еды, чем при использовании контрастной посуды.**

**в то же время ученые выяснили, что среднестатистический человек съедает не менее 92% еды, которую положил себе сам. исследователи считают, что большинство людей не задумываются о размере порции, когда накладывают себе еду. зато контраст между цветом блюда и тарелки может выступать в роли сигнала о том, что еды слишком много.**

**предыдущие исследования показали, что во время подходов к шведскому столу, где используются большие тарелки, люди склонны набирать и большие порции. Ведь вне зависимости от размера тарелки и мужская и женская половинки человечества заполняют её на 70-80%.**

**По мнению специалистов, тем, кто хочет похудеть, стоит завести маленькие тарелки разных цветов и для каждого вида еды стараться выбирать контрастные.**

**Ранее исследователи из Университета Юты в Солт-Лейк-Сити выяснили, какие ещё ухищрения помогут избежать переедания. Они считают, что использование больших вилок позволяет лучше контролировать количество съеденной пищи.**

**источник: http||www.takzdorovo.ru**