



Потребление воды в умеренных количествах способствует похуданию, пишет Лора Блу в блоге Time.

Ученые Политехнического института Вирджинии выяснили, что те испытуемые, которые начинали каждый прием пищи с двух стаканов воды, потеряли за 12 недель в среднем на 5 фунтов (примерно 2,3 кг) веса больше, чем те, кто не пил воду, но тоже придерживался диеты.

Вода "так наполняет вас, что вы едите меньше обычного, а кроме того, она утоляет жажду, так что вы не потребляете высококалорийных газировок и соков, когда ваш организм нуждается в жидкости".

При этом Лора Блу предупреждает, что чрезмерное потребление воды может обернуться смертельным исходом. Однако "пара стаканов с каждым приемом пищи - не проблема для любого здорового человека", - говорится в блоге.

Лора Блу

Time

По материалам: InoPressa.ru