



Доктор медичних наук Василь Генералов розкрив в інтерв'ю радіо Sputnik спосіб менше їсти.

Так, якщо рецептори перестають нормально працювати, людина починає їсти все більше і більше. Причиною такого збою може бути якість їжі. За його словами, допоможе перехід від фастфуду до здорової їжі. Це станеться через відновлення смакових рецепторів.

Він зазначив, що існує теорія про те, що чим нижче поріг смакової чутливості, тим більше людина споживає продукти. «А чим більше ви їх споживаєте, тим вигідніше це харчовим компаніям», - зауважив він.

«На щастя, рецептори мають тенденцію до очищення», - пояснив Генералів. За його словами, потрібно перейти на природні продукти, в основі яких м'ясо, яйця, риба і зелені салати.

Фахівець відзначив, що через деякий час людина отримає абсолютно нові смакові відчуття від звичних страв. «Коли ви припинили їсти солодке, рецептори очистилися, і ви почали відчувати цукор навіть там, де не підозрювали, що він є», - розповів він.