

Фрукты и чувство голода

Если говорить про обилие фруктов. Не будет ли из-за избытка фруктозы резкого подъёма сахара в крови с последующим резким падением, что будет причиной появления чувства голода после съеденных фруктов? К тому же, лишняя энергия из фруктозы будет идти на синтез липидов и отложение жиров.

Автор вопроса: Αικατερίνη#6430

Во фруктах не так много фруктозы, она связана с клетчаткой, поэтому резкого скачка сахара точно не будет, чувство голода также поубавится за счёт многих механизмов: большое количество воды растянет стенки желудка, из-за чего будет меньший релиз грелина, гормона голода, клетчатка частично всосётся в кишечнике, это тоже повысит насыщаемость, ну и многие фрукты нужно тщательно жевать, что также способствует сытости. Попробуй съесть три яблока или морковки, поймёшь, о чем я говорю.

Автор ответа: sidх#2932

Revision #2

Created 23 April 2023 06:05:40 by matvey033

Updated 18 July 2023 04:03:27 by Тимур