



С кем нужно обедать, чтобы питаться сбалансировано

Как правильное питание зависит от вашей компании за столом?

Когда мы обедаем наедине с собой, мы обычно четко следуем своему плану питания и не отвлекаемся. Проходит ли ваша трапеза точно так же, когда вы обедаете или ужинаете в кругу друзей? Скорее всего, нет.

Оказывается, компания за столом так же важна для правильного питания, как и обстановка в помещении, аппетит и время дня. Как же выбрать себе хорошую компанию, чтобы не съесть лишнего? Вот несколько пунктов:

1. Выбирайте компаньонов со схожими аппетитами.

При общении с человеком мы всегда в той или иной степени перенимаем его привычки, поэтому разделять свой прием пищи лучше с тем, чьи аппетиты схожи с вашими. В таком случае вам будет комфортно, и вы точно не съедите лишнего.

2. Пол имеет значение.

Согласно последним [исследованиям](#) ученых, мужчины меньше всего съедают за обедом в мужской компании, а женщины – в женской. Когда же все они обедают или ужинают вместе, женщины чаще всего подстраивают свои аппетиты под мужские и, соответственно, съедают больше запланированного.

3. Меньше значит лучше.

Чем обширнее компания за столом, тем больше съедает каждый участник коллектива. При обеде тет-а-тет мы обычно позволяем себе съесть на 20-30% больше обычного, трапеза в компании двух людей – плюс 58%, а если вас за столом четверо и больше, то ваша прием пищи рискует увеличиться на 69%!

Конечно, прием пищи в компании друзей – это одно удовольствие! Но во время совместных обедов или ужинов нужно контролировать себя и не пренебрегать принципами сбалансированного питания. Идеально, если вы и ваши товарищи разделяете одинаковые взгляды на правильный образ жизни и придерживаетесь схожей философии.