

## Рис признали эффективным продуктом для профилактики ожирения



Японские ученые сообщили, что в регионах, жители которых употребляют много риса, уровень ожирения существенно ниже, чем в остальных, передает РИА Новости.

Специалисты изучили данные о жителях 136 стран. Они учитывали разные факторы, включая уровень жизни и образования, развитие медицины, ВВП. Оказалось, что в странах, где жители в среднем едят по 150 граммов риса в день, уровень ожирения ниже, чем там, где в день на человека приходится 14 граммов риса.

Как отметили специалисты, рис помогает надолго сохранить чувство сытости и быстро утолить голод, поэтому любители риса менее склонны к перееданию. Ученые подчеркнули, что не говорят о прямой связи между употреблением риса и стройностью. Они намерены продолжить исследования, чтобы установить принципы, которые помогут в профилактике ожирения.

Ранее в Роспотребнадзоре сообщили, что в РФ наблюдается рост числа граждан с ожирением – с 2011 года этот показатель увеличился в два раза.