**Держитесь подальше от мобильного телефона**

**во время еды**

Недавно ученые провели новые исследования и забили тревогу. Они выяснили, что привычка **просматривать смартфон во время приема пищи способна сильно влиять на нашу внешность**. Более того, именно смартфон становится главной причиной избыточного потребления калорий.

Чтобы доказать, что мобильный телефон приносит вред, ученые решили провести эксперимент, в котором приняли участие более 60 человек. Во время первого тестирования людям предложили разнообразные сладкие и соленые закуски во время чтения газеты или просмотра новостей на смартфоне. Во время следующего тестирования было запрещено просматривать что-либо на телефоне или читать газеты, но закуски предлагались те же. В результате испытания те, кто ел и читал, употребили на 15 % больше калорий, чем другие.

На основе полученных в ходе исследования данных ученые сделали неутешительные выводы**. Просмотр смартфона или чтение во время приема пищи напрямую связано с перееданием. Причина этого - отвлекающий фактор. Когда человек читает, мозг сосредоточен на информации, которую получает. При этом он не замечает сигналов, о насыщении, которые подают ему рецепторы в нашем желудке. Как следствие, человек съедает вдвое или втрое больше пищи. Со временем это приводит к ожирению и проблемам с пищеварением**.

Чтобы есть меньше, достаточно отказаться от телефона или планшета во время трапезы. Особенно актуально это для людей с уже имеющимся избыточным весом. Этим гражданам просто необходимо контролировать калорийность рациона.