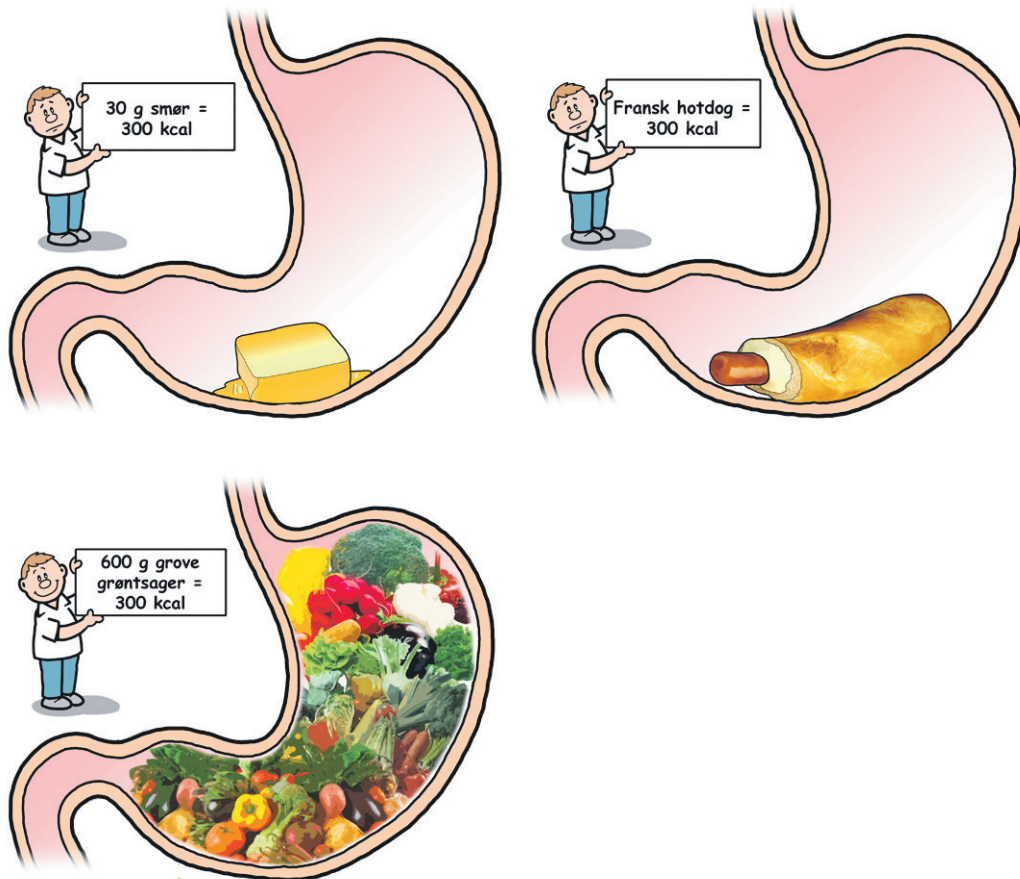




Kalorie tæthed



Receptorer i maven fortæller, om mavesækken er fuld eller ej, og om du er mæt eller sulten. Ved at spise mange grønne fibre, kan du spise større mængder for samme kalorier. Som du kan se på tegningerne, er der den samme mængde kalorier i alle tre maver, men hvis du har spist den franske hotdog, eller den smørklat som ligger og flyder i den første mave, vil du hurtigere blive sulten igen. Receptorerne i maven vil registrere, at maven er ved at være tom, og den sender besked til hjernen om at udløse følelsen sult. Derfor er det rigtig smart at spise mange grøntsager og grove fuldkornsprodukter, fordi det indeholder få kalorier og fylder meget i maven.