



Если вы решили сбросить вес и заняться контролем питания, особое внимание вопреки распространенному мнению стоит уделить тому, когда вы едите, а не тому, что именно.

Ученые из Института Биологических исследований Салка провели эксперимент. Лабораторных мышей кормили едой с высоким содержанием жиров, однако строго ограничив время питания восьмичасовым дневным периодом. Эти мыши ели столько же, сколько и мыши из второй группы, которым было позволено есть в любое время суток, однако не страдали от лишнего веса или ожирения. Этот эксперимент позволил предположить, что несоблюдение режима питания играет лидирующую роль в развитии ожирения.

«У каждого внутреннего органа есть свои часы», - поясняет автор исследования Сатчидананда Панда. То есть в определенные периоды времени наш кишечник, печень, мышцы и другие органы работают максимально эффективно. Также большую роль играют метаболические процессы, которые должны быть активны во время еды и неактивны, когда мы не едим. Когда мышь, или человек, ест часто в течение дня и ночи, метаболические циклы сбиваются.

«Когда человек ест бессистемно, наши внутренние циклы и не работают на полную мощность и не отключаются», - поясняет Панда дальше. Это как недосып, если вы не выспались ночью, то не сможете быть в ясном сознании в течение дня, что снизит вашу рабочую эффективность и работу мозга.

Решив проверить, может ли наладить метаболический цикл ограничение потребляемых калорий, ученые кормили мышей по строгому графику и по свободному графику двумя видами пищи – стандартной и высококалорийной. Результаты показали, что именно ограничение времени питания вместе с изменением стиля жизни помогает держать вес под контролем. Что, по мнению биологов-ученых, довольно трудно, ведь пищевые привычки современного человека мало чем ограничены, когда он может пойти в кафе или поесть у холодильника в любое время суток.

В вопросе диеты важно «когда», а не «что»

Автор: Administrator
11.01.2013 16:05 -

В итоге ученые выявили, что ключевым фактором ожирения может быть совсем не качество употребляемой пищи, а режим.

«Мы всегда искали причину в том, что люди едят, когда надо было сосредоточиться на вопросе, когда же они едят», - признается Сатчидананда Панда.