



Ученые из Израиля пришли к выводу, что сбросить вес может помочь даже диета с высоким содержанием жиров при правильном подходе. Эта диета формирует особый метаболизм, при котором полученные жиры не будут откладываться в организме, а сразу перерабатываться в энергию.

Исследователи из **Еврейского университета** в Иерусалиме решили провести эксперимент по влиянию диеты по строгому графику с высоким содержанием жиров на вес. В течение 18 недель они кормили мышей жирными продуктами по строгому графику. В других же группах мышей кормили пищей с низким содержанием жиров по такому же четкому графику, а в третьей - нежирной пищей без режима. Четвертая группа могла без режима употреблять пищу с высоким содержанием жиров. Как и ожидалось, больше всех в весе набрали мыши, которые употребляли пищу с высоким содержанием жиров без всякого режима.

Однако оказалось, что вторая группа, получавшая жирную пищу по графику, оказалась гораздо легче в итоге группы, получавшей нежирную пищу без графика. Ученых удивил метаболизм экспериментальной группы мышей, съеденный ими жир не откладывался в организме, а сразу шел на получение энергии для жизнедеятельности во время перерывов в приемах пищи.

Исследователи считают, что расписание в приеме пищи и поддержании здорового веса куда важнее, чем уровень жирности продукта. Даже при употреблении жирных продуктов выработавшийся метаболизм может без труда преобразовывать полученную пищу в энергию, если организм привыкнет к строгому режиму питания. Потому худеющие не должны уделять столько внимания калорийности пищи, сколько четкому режиму питания.