

Обед после 15:00 приводит к лишнему весу

Автор: Administrator
26.02.2013 20:10 -



Большинство диетологов не рекомендует принимать пищу вечером. И дело не только в том, что по вечерам риск съесть чего-нибудь вкусного, но вредного для здоровья, возрастает. Кроме этого, метаболические процессы в организме замедляются, а это приводит к тому, что жиры не сжигаются эффективно.

Группа исследователей, состоящая из американских и испанских ученых, сумела установить точное время, которое является наиболее благоприятным для основного приема пищи. Те, кто худеет, должны обедать не позднее трех часов дня, сообщает газета The Telegraph.

Ученым удалось это сделать благодаря проведенному исследованию, в котором приняли участие 420 человек, имеющие проблемы с лишним весом. Для них ученые составили специальную диету длительностью 20 недель. Результаты показали, что те добровольцы, которые обедали до 15:00, смогли похудеть больше, чем те, кто принимал пищу после указанного срока. Первые похудели на 10 килограммов, а вторые – на 7,7 кг.

По словам автора эксперимента доктора Франка Шира, проведенное исследование стало одним из крупнейших, которое показало, насколько взаимосвязаны процесс похудения и время обеда. Таким образом, те, кто хочет похудеть, должны не только принимать во внимание не только что они едят, но и когда они это делают.