Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Pory spożywania posiłków ważne przy odchudzaniu się

Podczas odchudzania się ważne jest nie tylko to co jemy, ale też o jakiej porze dnia jemy - potwierdzają najnowsze badania, które publikuje pismo „International Journal of Obesity”.

Większość diet i programów odchudzających koncentruje się na tym, by zachować równowagę między spożyciem kalorii a ich wydatkowaniem, przypominają autorzy artykułu.

“Nasze badania wykazały, że osoby jedzące posiłki o późniejszych porach wolniej chudły i straciły na wadze znacznie mniej niż osoby, które spożywały posiłki wcześniej w ciągu dnia” - komentuje współautor pracy dr Frank Scheer z Brigham and Women's Hospital w Bostonie.

Jego zdaniem sugeruje to, że czas spożywania dużych posiłków powinien być ważnym elementem terapii odchudzających.

Naukowcy z Brigham and Women's Hospital we współpracy z naukowcami z Tufts University w Bostonie oraz z Uniwersytetu w Murcji w Hiszpanii objęli badaniami 420 osób z nadwagą lub otyłością (średnia wieku 42 lata), które brały udział w 20-tygodniowym programie odchudzania się. Podzielono ich na dwie grupy: jedna zgodnie z własnym wyborem jadła główny posiłek (był nim lunch) do godziny 15.00, a druga później. Podczas tego posiłku spożywane było 40 proc. dziennej dawki kalorii.

Okazało się, że osoby, które jadły lunch o późniejszych porach traciły na wadze wolniej i schudły ogólnie mniej niż ci, którzy spożywali go wcześniej. Stwierdzano u nich także mniejszą wrażliwość tkanek na insulinę, co jest uważane za czynnik ryzyka cukrzycy typu 2.

Czas spożywania mniejszych posiłków nie wpływał na efekty programu odchudzającego. Jednak, ci, którzy jedli późno lunch konsumowali też mniej kalorii na śniadanie i częściej je w ogóle pomijali. Częściej wykazywali też zwiększoną aktywność wieczorną (tzw. chronotyp wieczorny), tj. byli raczej sowami niż skowronkami.

Co ciekawe, inne czynniki mające wpływ na masę ciała, jak ogólne spożycie kalorii, skład diety, wydatki energetyczne, a także długość snu i poziom hormonów regulujących apetyt (leptyna, grelina) były podobne w obu grupach.

„Wyniki tych badań wskazują, że pory spożywania posiłków mogą mieć istotny wpływ na regulację masy ciała” - komentuje główna autorka pracy dr Marta Garaulet z Uniwersyteu w Murcji.

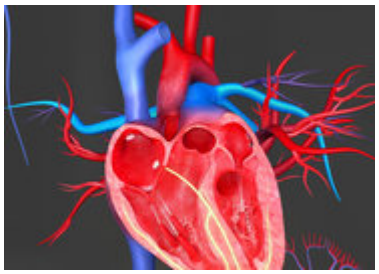
Dlatego nowe strategie terapii dla osób z nadwagą powinny uwzględniać nie tylko spożycie kalorii oraz zawartość białek, tłuszczów i węglowodanów, ale też pory jedzenia, podsumowują naukowcy.

Źródło: www.pap.pl
http://laboratoria.net/aktualnosci/16419.html

17-04-2024

2 edycja Targów LABS EXPO za nami!

117 Wystawców z Polski i z zagranicy, a targi odwiedziło 2086 osób.



17-04-2024

Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę!

Pobudzony układ nerwowy zaburza jego pracę.

17-04-2024

Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz

HIVcast z osobą HIV+

17-04-2024

Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych

Rak dróg żółciowych to mało znana i dość rzadka choroba.

17-04-2024

Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem?

Jazda na rolkach przynosi liczne korzyści zdrowotne.

17-04-2024

Kwasy humusowe z odzysku

Metodę opracowały naukowczynie z Politechniki Śląskiej.

17-04-2024

Naukowcy zarekomendowali zmiany dotyczące energetyki rozproszonej

Obywatele będą odgrywać dużą rolę w transformacji energetycznej.

17-04-2024

Cyberprzemoc nie wybucha nagle

Ona się tli.

Informacje dnia: 2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Kwasy humusowe z odzysku 2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Kwasy humusowe z odzysku 2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Kwasy humusowe z odzysku

Partnerzy