

Периодическое голодание и белковая диета оказались полезны для микробиома кишечника

Кишечный микробиом представляет собой сообщество микроорганизмов, обитающих в кишечнике. Эти вещества играют решающую роль в контроле массы тела и общего состояния здоровья.

В рамках одного небольшого исследования специалисты сравнили влияние двух диет. Участвовали в этом эксперименте 41 человек с избыточным весом или ожирением. Одна группа следовала диете с ограничением калорий в средиземноморском стиле, другая — прерывистого голодания и белковой стимуляции (диета IF-P).

По итогам исследования выяснилось, что у людей, которые придерживались двух вариантов питания сразу, наблюдалось большее разнообразие микробиоты кишечника, уменьшение желудочно-кишечных симптомов и более значительное уменьшение количества висцерального жира по сравнению с группой с ограничением калорий.

Оказалось, что диета IF-P увеличивает количество определенных кишечных микробов, связанных с более стройным типом тела, и повышает уровень циркулирующих белков и аминокислот, связанных с потерей веса и окислением жиров.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.