

Всё больше научных исследований показывают, что время приёма пищи не менее важно, чем блюда, которые вы едите. У каждого из нас есть внутренние биологические часы, из-за которых одни и те же продукты могут влиять на организм по-разному в зависимости от времени суток.

В ходе одного из исследований Дэйзи Дуан, доктора медицины, доцента кафедры эндокринологии, диабета и метаболизма Медицинской школы Университета Джонса Хопкинса, и её команды выяснилось, что после позднего приёма пищи уровень сахара в крови у людей резко повышался, а переработка жиров снижалась по сравнению с ранним ужином. Участники (20 здоровых молодых людей) ели один и тот же ужин в разное время: один раз в 18:00 и один раз в 22:00.

С помощью лабораторных экспериментов Фрэнк Шир, доктор философии, директор программы медицинской хронобиологии в больнице Brigham and Women's Hospital, вместе с коллегами продемонстрировал, что люди чувствуют себя более голодными и сжигают меньше калорий, если ужинают поздно. Дело в том, что поздний приём пищи приводит к изменениям на уровне тканей, что способствует накоплению жира.

Ранний ужин оказался полезнее для здоровья, чем поздний



d3sign / Getty Images

У тех, кто привык ужинать поздно, как показывают результаты исследований, может быть выше риск столкнуться с нарушением обмена веществ. С другой стороны, некоторые научные работы демонстрируют, что получение большого количества калорий в начале дня может привести к снижению веса и улучшению показателей метаболического здоровья.

Согласно ещё одному недавнему исследованию, люди, которые не едят после 6 вечера, спят больше, чем те, кто ест до полуночи. В ходе другой научной работы (2024 года) учёные обнаружили, что поздний приём пищи может быть связан с более высоким риском смерти.

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

Все права защищены