

Есть жирную пищу и худеть? Можно!

Автор: Administrator
27.06.2013 20:08 -



Сотрудники Еврейского университета в Иерусалиме (Hebrew University of Jerusalem) утверждают, что худеть можно и при употреблении высококалорийной пищи. Главное при этом соблюдать одно правило - питаться по часам.

Профессор Орен Фрой (Oren Froy) доказал, что при правильной «настройке» биологических часов тип питания не имеет особого значения.

По его мнению, именно **биологические часы отвечают за метаболизм и энергетический обмен в организме.** Если нерегулярно употреблять жирную пищу, то это ведет к «поломке» внутренних часов, и, как следствие, переяданию и ожирению.

18 недель ученые наблюдали за тремя группами лабораторных мышей. Одна группа грызунов ела диетические продукты с низким содержанием жиров, вторая - имела доступ к еде в любое время, а третья - питалась по часам высококалорийными продуктами. В конце эксперимента было установлено, что **животные, питавшиеся по часам, весили на 12% меньше, чем те, кто сидел на диете или ел в любое время.**

Есть жирную пищу и худеть? Можно!

Автор: Administrator
27.06.2013 20:08 -

«Мы доказали, что питание по часам, без ограничения ежедневного содержания калорий, упорядочивает работу всей пищеварительной системы», - цитирует ученого издание журнал FASEB Journal.

Читайте также:

Кофе с молоком увеличивает вес на 5 кг

Ученые: желание похудеть ведет к набору веса

Удержать вес после диеты: 5 советов!

6 самых опасных диет

Поможет ли активированный уголь похудеть?

Масса тела напрямую зависит от образования человека