

زمان خوردن در افزایش وزن موثر است

محققان دانشگاه نورت وسترن در آمریکا تاکید کردند که زمان خوردن در اضافه وزن و چاقی تاثیرگذار است...



محققان دانشگاه نورت وسترن در آمریکا تاکید کردند که زمان خوردن در اضافه وزن و چاقی تاثیرگذار است. این پژوهشگران توصیه می‌کنند که اگر واقعا می‌خواهید اضافه وزن خود را کاهش دهید، در زمان مشخص و مناسبی از طول روز بخورید.

این محققان به تازگی دریافته‌اند که خوردن در زمانهای نامنظم و بدون برنامه باعث اضافه وزن می‌شود. آنها هم چنین خاطرنشان کردند: خوردن در نیمه شب یعنی زمانی که بدن می‌خواهد بخوابد کار صحیحی نیست چون تنظیم انرژی بوسیله چرخه‌های شبانه روزی در این زمینه نقش مهمی ایفا می‌کند. فرد توریک، پروفیسور نوروبیولوژی و فیزیولوژی در کالج وین برگ و رییس مرکز خواب و بیولوژی شبانه روزی بدن در این باره اظهار داشت: اینکه چطور و چرا وزن فردی بیشتر می‌شود فرایندی بسیار پیچیده است و هنوز کاملا واضح و مشخص نیست که کالری‌ها چطور وارد بدن شده یا خارج می‌شوند.

ما تصور می‌کنیم یکی از فاکتورهای مهمی که چرخه‌های شبانه روزی را در کنترل دارند موضوع زمان بندی مناسب برای مصرف وعده‌های غذایی است و بهره‌مندی از این برنامه ریزی غذایی بویژه از لحاظ زمانی در کنترل و پیشگیری از چاقی حائز اهمیت است.