

Как плотный завтрак поможет уменьшить массу тела?

Новое исследование показывает, что хороший завтрак и отказ от перекусов могут стать ключом к предотвращению увеличения массы тела и способствовать ее уменьшению. Избыточная масса тела повышает риск развития различных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, сахарного диабета II типа и некоторых видов рака.

В настоящее время доктор Хана Калеова (Hana Kahleova) из Школы общественного здравоохранения Университета Лома Линда (Loma Linda University School of Public Health – LLUSPH), США, провела новое исследование о взаимосвязи между типом пищи и частотой ее приема и увеличением массы тела. В исследовании также приняли участие другие сотрудники LLUSPH, а также ученые из Института клинической и экспериментальной медицины (Institute for Clinical and Experimental Medicine), Чешская Республика, и Института эндокринологии (Institute of Endocrinology), Чешская Республика.

Результаты исследования были опубликованы в журнале «Journal of Nutrition». Исследователи работали с участниками Адвентистского исследования здоровья-2 (Adventist Health Study-2 – AHS-2), целью которого было отслеживание состояния здоровья 96 000 прихожан церкви адвентистов седьмого дня из США и Канады.

Исследователи предположили, что адвентисты менее подвержены риску развития таких заболеваний, как сердечно-сосудистые, сахарный диабет и рак из-за их специфических предпочтений в еде. В возглавляемое доктором Х. Калеовой исследование было включено 50 660 добровольцев из указанного исследования в возрасте 30 лет и старше. Основное внимание было уделено возможной связи времени и частоты приема пищи с индексом массы тела (ИМТ).

С самого начала участникам было предложено заполнить опросник, в котором они подробно изложили данные относительно своей истории болезни, методов питания, физической активности и другую соответствующую информацию. В ходе исследования они заполняли формы, подтверждающие какую-либо важную информацию о состоянии здоровья. В последнем контрольном опроснике сообщалось, как часто участники обычно принимали пищу и в какое время дня.

Исследование имело несколько основных результатов. Во-первых, у лиц с регулярными 1–2 приемами пищи в день отмечали снижение ИМТ. И, наоборот, те, кто ел более 3 раз в день, повышали свой ИМТ. Исследователи также установили, что лица, которые завтракали регулярно, более склонны к уменьшению массы тела, нежели те, кто пропускает завтрак.

Что еще более важно, участники, у которых самым большим приемом пищи был завтрак, испытали значительное снижение ИМТ в отличие от тех, у кого таковыми были обед или ужин. Исследователи также отметили, что другими хорошими методами уменьшения массы тела является 5–6-часовой перерыв между завтраком и обедом и воздержание от перекусов в течение дня.

Исследователи отмечают, что более четкое понимание влияния частоты приема пищи на уровень ИМТ могло бы помочь принимать более обоснованные решения об индивидуальных потребностях в области здравоохранения и питания.

По материалам www.medicalnewstoday.com

Источник: apteka.ua