

برای لاغر شدن در این زمان ها غذا نخورید

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد اجتناب از مصرف کالری زیاد هنگام عصر کلید کاهش وزن است.

به گزارش سایت خبری پرسون، نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد اجتناب از مصرف کالری زیاد هنگام عصر کلید کاهش وزن است.

همچنین خوردن میان وعده در اواخر شب مانع از سوزاندن چربی در بدن می‌شود چون بدن هنوز از کربوهیدرات‌های قابل دسترس که به تازگی مصرف شده، استفاده می‌کند.

به همین دلیل کسانی که بعد از ظهرها کمتر غذا می‌خورند، در کاهش وزن موفق‌تر هستند زیرا بدن آنان شروع به سوزاندن چربی می‌کند.

البته صبحانه نیز می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. نتایج تحقیقی که به تازگی در همین خصوص منتشر شده، نشان داد صبحانه حاوی پروتئین بالا حتی می‌تواند کاهش وزن را تا ۲ برابر افزایش دهد.

پروفسور کارل جانسون، محقق همکار این تحقیق، اظهار کرد: در همین رابطه مطالعات زیادی روی حیوانات و انسان‌ها انجام شده که نشان می‌دهد نه تنها میزان غذا خوردن بلکه زمان خوردن بر افزایش و کاهش وزن تاثیر دارد.

وی افزود: پژوهش ما به دنبال آزمایش یافته‌های مطالعات مرتبط با رژیم روزه‌داری با درخواست از نمونه انسانی برای شرکت در یک آزمایش چند روزه با ۲ برنامه غذایی مختلف بود.

جانسون عنوان کرد: آنچه روشن شد، این بود که ریتم‌های شبانه‌روزی بدن چربی‌سوزی در شب را تنظیم می‌کند. ریتم‌های شبانه‌روزی بدن تغییرات ذهنی، فیزیکی و رفتاری است که به دنبال یک چرخه روزانه رخ می‌دهد.

این مطالعه شامل ۶ نفر بود که برای نظارت دقیق در یک اتاق آزمایشگاهی قرار گرفتند؛ این اتاق دقیقا میزان انرژی مصرفی افراد در یک دوره و متابولیسم آنان را اندازه‌گیری کرد.

نتایج نشان داد هنگامی که افراد عصرانه یک وعده غذایی می‌خوردند، بدن‌شان چربی‌سوزی نمی‌کرد.

کوپن کلی، محقق ارشد این تحقیق، گفت: میان‌وعده اواخر عصر منجر به اکسید شدن لیپیدهای کمتری نسبت به صبحانه می‌شود.

این نتایج تایید می‌کند زمان مصرف وعده‌های غذایی در طول روز و چرخه شبانه بر نحوه استفاده از غذای مصرفی در مقایسه با ذخیره‌سازی تاثیر می‌گذارد و هر غذایی که قبل از خواب خورده شود، سوزاندن چربی در طول خواب را به تاخیر می‌اندازد.