

Θέλεις να χάσεις βάρος; Σταμάτα να τρως μετά τις 2 το μεσημέρι, τι έδειξε έρευνα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πίνετε αποτοξινωτικούς χυμούς, τρώτε μόνο συγκεκριμένα φρούτα, περιορίζετε τα γεύματα σας. Και τι δεν κάνετε για να καταφέρετε να χάσετε τα κιλά που προστέθηκαν επάνω σας κατά τη διάρκεια των διακοπών, αλλά το διαπιστώνετε

ότι δυσκολεύεστε να μπειτε στο σωστό δρόμο.

Ευτυχώς για εσάς, μια έρευνα φέρνει πολύ καλά νέα και σας προτείνει το εξής: μπορείτε να καταναλώσετε οτιδήποτε θέλετε, αρκεί αυτό να γίνεται σε συγκεκριμένο ωράριο, από τις οκτώ το πρωί έως και τις δύο το μεσημέρι.

Αυτό το πρόγραμμα φαίνεται πως είναι πιο αυστηρό από εκείνο που όριζε ως σωστό, ότι για να μειώσει κανείς το σωματικό βάρος του δεν θα έπρεπε να τρώει μετά τις έξι το απόγευμα.

Πως όμως λειτουργεί πρακτικά αυτή η δίαιτα;

Μιλώντας στην dailymail ο Dr Courtney Peterson, υποστήριξε ότι το «κλειδί» της μεθόδου αυτής είναι το γεγονός, ότι οι θερμίδες καταναλώνονται τις ώρες που τις «καίτε», διατηρώντας τη μυϊκή μάζα, μειώνοντας όμως το λίπος.

Αξιοσημείωτο είναι ότι οι άνθρωποι που έτρωγαν τις ώρες αυτές, δηλαδή από τις οκτώ το πρωί ως τις δύο το μεσημέρι, δεν παρουσίαζαν λιγούρες αργά το βράδυ, ενώ η όρεξη τους για φαγητό εξισορροπήθηκε.

Σε αντίθεση με εκείνους που ακολούθησαν την αμερικανική μέθοδο - κατανάλωση φαγητού από τις οκτώ το πρωί έως τις οκτώ το βράδυ- που είχαν το αίσθημα της πείνας μέχρι την ώρα του ύπνου.

Πολλές πτυχές του μεταβολισμού λειτουργούν βέλτιστα το πρωί, όπως για παράδειγμα τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα και η ικανότητα καύσης λίπους.

Αυτό σημαίνει ότι αν ευθυγραμμίσετε την κατανάλωση φαγητού με το ρολόι του μεταβολισμού, τα οφέλη για την υγεία σας θα αυξηθούν.

Στη μελέτη συμμετείχαν έντεκα άντρες και γυναίκες, με περιττά κιλά, που ακολούθησαν το πρόγραμμα αυτό για οκτώ ημέρες, προσλαμβάνοντας πάντα τον ίδιο αριθμό θερμίδων.

Τις τέσσερις πρώτες ημέρες κατανάλωναν φαγητό από τις οκτώ το πρωί έως τις δύο το μεσημέρι, ενώ τις υπόλοιπες τέσσερις μέχρι τις οκτώ το απόγευμα που θεωρείται ως «λογικό» ωράριο.

Οι μελετητές συμπέραναν, πως αν και το πρώτο πρόγραμμα διατροφής δεν επηρέασε το συνολικό αριθμό των θερμίδων που «κάηκαν» μείωσε όμως το αίσθημα της πείνας ημερησίως και αύξησε την καύση του λίπους κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Πηγή: bovary.gr