

7 Φεβρουαρίου 2017

Τρώμε νωρίς για υγιή καρδιά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



έχουμε πιο υγιή καρδιά αν τρώμε όλα μας τα γεύματα νωρίτερα μέσα στη μέρα, λέει η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία.

Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία προειδοποιεί ότι για την υγεία της καρδιάς μας δεν πρέπει να προσέχουμε μόνο τι τρώμε αλλά και πότε το τρώμε. Τα όργανα του σώματός μας έχουν το καθένα το δικό του προσωπικό βιολογικό ρολόι και αυτό επηρεάζει τον τρόπο που μεταβολίζουμε το φαγητό τις διαφορετικές ώρες της ημέρας και της νύχτας.

Για παράδειγμα, εξήγησε η ερευνήτρια Δρ. Marie-Pierre St-Onge από το Ινστιτούτο Διατροφής του Ανθρώπου από το Πανεπιστήμιο Κολούμπια των Η.Π.Α., που ήταν και η επικεφαλής της μελέτης, ότι το βράδυ είναι πολύ δυσκολότερο για τον οργανισμό να μεταβολίσει τη γλυκόζη, από ότι είναι τις πρωινές ώρες.

Αν και τα αποτελέσματα της μελέτης δεν δίνουν πολύ συγκεκριμένες κατευθυντήριες οι επιστήμονες λένε ότι το καλύτερο είναι να καταναλώνουμε τις θερμίδες μας σε συγκεκριμένες ώρες καθημερινά, που είναι καλύτερο να είναι πρωινές. Για το πρωινό συγκεκριμένα δεν κατέληξαν σε μία μόνη κατευθυντήρια.

Γενικά έχει βρεθεί ότι όσοι τρώνε πρωινό είναι πιο υγιείς, πιο αδύνατοι, έχουν χαμηλότερη χοληστερίνη και ζάχαρο καθώς επίσης ότι κινδυνεύουν λιγότερο να εμφανίσουν διαβήτη τύπου 2 και καρδιαγγειακά προβλήματα.

Οι ειδικοί, εκτός από το γεγονός ότι η δίαιτα θέλει timing τονίζουν ότι είναι σκόπιμο να σκεφτόμαστε κάθε φορά πριν φάμε το λόγο που τρώμε π.χ., επειδή πεινάμε, βαριόμαστε, είμαστε στεναχωρημένοι.

Πηγή: vita.gr