

БАЗА про тайминг питания

В июне этого года вышла просто потрясающая работа, которая подтверждает все наши догадки. (<https://academic.oup.com/ije/advance-article-abstract/doi/10.1093/ije/dyad081/7199760>)

В ней было проанализировано более 100 000 человек.

Ученые записывали, что и когда кушали испытуемые в течение нескольких лет.

- Выяснилось, что те, кто ест завтрак после 9 часов, на 59% чаще заболевают диабетом второго типа в сравнении с теми, кто ест его до 8 утра.
- Поздний ужин тоже увеличил риск диабета.
- Большие промежутки между приемами пищи также защищают от диабета, НО только в том случае, если человек завтракает до 8 и ужинает до 7.

Почему это так, я подробно рассказывал в закрытых материалах и тут:

<https://prosto.academy/periodicheskoe-golodanie/> и тут:

<https://archive.prosto.academy/books/raciony-pitaniya-v-celom/chapter/periodiceskoe-golodanie>

Сейчас хочу лишь добавить одну научную работу.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2647943/>

Оказывается, к вечеру активируется экспрессия большого количества генов, отвечающих за запас жира. Утром же активны гены, отвечающие за сжигание жиров. Поэтому:

- Жир лучше употреблять в первой половине дня, поскольку диетический жир легче всего превратить в подкожный жир. Упростите работу своему организму, синхронизируя своё питание с генетическими особенностями нашего тела
- Большая часть калорий должна быть употреблена в первую половину дня

орошая схема. Допустим, вы потребляете 3000 калорий в день. Желательно, на завтрак съесть около 1300 ккал, на обед ещё 1200, а на ранний ужин - 500

Если ваш рацион состоит из 2500 калорий, то съешьте на завтрак 1000, на обед тоже 1000, а на ужин - 500.

Спасибо, что вы здесь ☐☐

Автор заметки: Глеб

Revision #3

Created 18 August 2023 13:08:28 by matvey033

Updated 18 August 2023 13:10:40 by matvey033