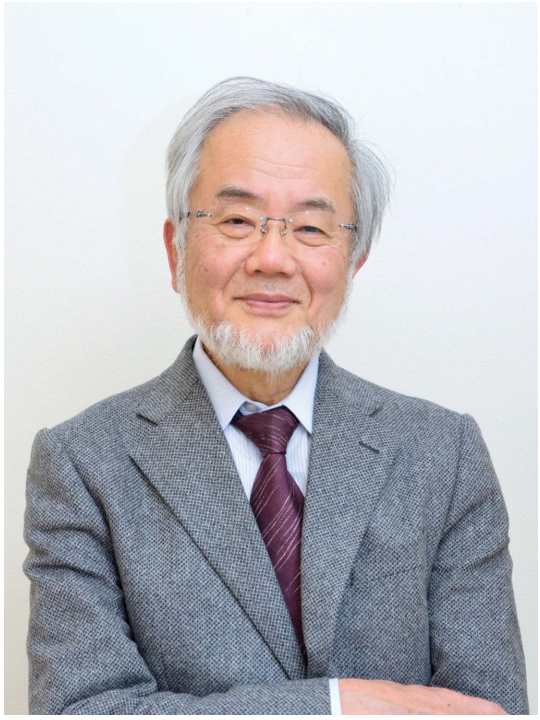


Президент РДАврач- эндокринолог М. Богомолов дал интервью еженедельнику «Аргументыи факты», опубликованному в № 35 газеты.Завтрак должен быть солиднее обеда, но есть его разрешено не утром, а позже, когда проснётся аппетит. Обед лучше совместить с ужином. Количество еды за день может быть обычным, но лишние килограммы всё равно будут таять. Это последние тенденции в науке о здоровом питании.

В 2016 г. японскому учёному Ёсинори Осуми присудили Нобелевскую премию за открытие явления аутофагии – самопоедания шлаков, скапливающихся в клетках и мешающих им нормально работать. Процесс этот запускает голодание, и он имеет огромное значение для медицины вообще. Но в питании это открытие произвело реальную революцию. Ведь выяснилось, что в результате самопоедания сгорают не только шлаки, но и лишние килограммы, замедляется старение, снижается риск развития рака, болезней сердца и сосудов, сахарного диабета, болезни Альцгеймера и других нейродегенеративных заболеваний. Всё это достижимо без необходимости мучить себя голодом. Можно съедать обычное количество пищи, просто нужно перераспределить время её приёма в течение суток.




ДВУКРАТНОЕ ПИТАНИЕ С БОЛЬШИМ ЗА
Перерыв в еде около 14 часов
Обед 19.30
Сутки 24 часа
8-часово
сон
Пищевое окно около 10 часов
(часть суток, в течение которых потребляется пища)
Завтрак 10 ча
Аргументы и Факты AIF.RU
/aif.ru
/aif_ru

