



Президент РАН врач-эндокринолог М. Богомолов дал интервью еженедельнику «Аргументы и 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 съесть 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**

■ Пищевое  
ОКНО  
ОКОЛО **10 часов**

(часть суток,  
в течение которых  
потребляется пища)



8-часовой  
сон

Глики  
Говорит о

Спо



Завтрак **10 час**

