

Dugo se vjerovalo da je, želite li smršavjeti, najbolje pojesti obilan doručak, a svi bi vaši kasniji obroci trebali biti manje obilni. No najnovije istraživanje upućuje na to da doba dana kada konzumirate najobilniji obrok nije toliko važno za 'skidanje kilograma' kao što se prije mislilo.

Posljednjih godina najpopularniji savjeti o prehrani temelje se na pretpostavci po kojoj točno određeno vrijeme konzumiranja obroka može napraviti veliku razliku kada je posrijedi gubitak kilograma, piše ScienceAlert.

Logika iza ove teorije je razumljiva, posebice uzme li se u obzir da gotovo svaka stanica u našem organizmu slijedi isti 24-satni ciklus kao i mi. Cirkadijalni satovi nalaze se u cijelom organizmu i reguliraju dnevni ritam većine naših bioloških funkcija, uključujući i metabolizam.

Kronoprehrana

Zbog tih metaboličkih ritmova znanstvenici su iznijeli mogućnost prema kojoj je način na koji procesuiramo obroke različit u različito doba dana. Ovo područje istraživanja naziva se "kronoprehrana" i ima velik potencijal kada je posrijedi doprinos poboljšanju zdravlja ljudi.

Dvije studije iz 2013. upućivale su na to da unos većeg broja kalorija u jutarnjim satima i konzumacija manje količine kalorija navečer pomaže ljudima da smršave.

No najnovija velika studija otkriva da, premda relativna količina hrane koju pojedemo za doručak i večeru utječe na apetit pojedinca, ona nema utjecaja na metabolizam niti na gubitak težine.

Da bi istražili povezanost između količine hrane koja se pojede za doručak i večeru i njezina učinka na osjećaj gladi, tim istraživača sa sveučilišta u Aberdeenu i Surreyu proveo je kontroliranu studiju na zdravim ljudima s prekomjernom težinom.

Studija na zdravim osobama s prekomjernom težinom

Sudionici su bili podvrgnuti dvama režimima prehrane. Svaki je trajao četiri tjedna - obilan doručak i količinski manja večera, odnosno manje obilan doručak i obilna večera. Ručak je cijelo vrijeme studije bio isti.

Znanstvenici su od početka sve nadzirali, prateći metabolizam sudionika studije i koliko su kalorija sagorjeli.

Predvidjeli su da bi obilan doručak i količinski skromnija večera mogli povećati sagorijevanje kalorija i gubitak težine.

No rezultati eksperimenta nisu otkrili razlike u tjelesnoj težini ili bilo kakvim biološkim mjerama potrošnje energije bez obzira na primijenjeni obrazac prehrane.

Mjere potrošnje energije uključivale su bazalni metabolizam (koliko kalorija vaše tijelo koristi u mirovanju), tjelesnu aktivnost i upotrebu kemijskog oblika vode koji omogućuje procjenu ukupne dnevne potrošnje energije.

Znanstvenici su zamijetili da nema razlika ni u dnevnoj razini glukoze u krvi, inzulina ili lipida. Ovo je važno jer su promjene ovih čimbenika u krvi povezane s metaboličkim zdravljem.

Rezultati istraživanja ukazuju na to da način na koji naše tijelo obrađuje kalorije ujutro u odnosu na večer ne utječe na gubitak težine onako kako su ranije pokazivale druge studije.

Subjektivni osjećaj gladi

Jedina razlika između prethodnih i najnovije studije bila je subjektivna promjena kada se radilo o osjećaju gladi i povezanim čimbenicima među sudionicima istraživanja, primjerice količini hrane koju su željeli konzumirati.

Oni su tijekom dana, nakon obilnog doručka i količinski manje večere prijavili manji osjećaj gladi, što može biti korisno za sve one koji žele smršaviti, jer im može pomoći da učinkovitije kontroliraju glad i manje jedu.

Kao i kod svih istraživanja i ovo je imalo određeno ograničenje. Utjecaj ritma prehrane proučavan je u periodu od samo četiri tjedna, a ranija su istraživanja pokazala najveće razlike u učinku ranog u odnosu na kasni unos energije upravo nakon četiri tjedna.

No činjenica da u ta četiri tjedna nije uočena promjena ni unesenih ni potrošenih kalorija ukazuje na to da se tjelesna težina pojedinca vjerojatno ne bi promijenila ni da je studija trajala dulje.

Kronoprehrana je zanimljivo istraživačko područje i sve je više dokaza da raspored obroka može odigrati važnu ulogu u poboljšanju zdravlja mnogih ljudi.

No najnovije istraživanje upućuje na to da doba dana kada konzumirate najobilniji obrok nije toliko važno za 'skidanje kilograma' kao što se prije mislilo.

Rezultati studije objavljeni su u časopisu *Conversation*, a proveli su ga Jonathan Johnston, profesor kronobiologije i integrativne fiziologije sa sveučilišta Surrey u suradnji s Alexom Johnstoneom i Peterom Morganom, znanstvenicima sa sveučilišta u Aberdeenu. (Hina)

Pomaže li vam obilan doručak da smršavite? Nova studija iznenađuje

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Utorak, 13 Rujan 2022 08:46

Objavljeno: Utorak, 13 Rujan 2022 08:46

