

ĂN TRƯA MUỘN LÀM TĂNG CÂN

Các nhà khoa học cho rằng không chỉ những gì bạn ăn mà ăn lúc nào cũng rất quan trọng. Những bữa trưa muộn đã được chứng minh sẽ góp phần đáng kể vào việc tăng cân của bạn.

Phát hiện được công bố trên Tạp chí quốc tế về béo phì sẽ giúp mọi người hạn chế thói quen xấu này và giảm cân hiệu quả hơn.

Các bữa trưa muộn - sau 3 giờ chiều là nguyên nhân tăng cân. (Ảnh:Elitedaily)

Các nhà khoa học từ Brigham và Bệnh viện phụ nữ Boston cùng trường đại học Murcia đã tiến hành nghiên cứu đối với 420 người thừa cân đang tham gia chương trình giảm cân 20 tuần tại Tây Ban Nha.

Tiến sĩ Frank Scheer đứng đầu nhóm dự án cho biết: "Đây là nghiên cứu với quy mô lớn đầu tiên để chứng minh thời gian ăn đóng vai trò quan trọng trong việc giảm cân hiệu quả".

Các nhà nghiên cứu theo dõi 2 nhóm ăn trưa sớm - trước 3h chiều và ăn muộn - sau 3 giờ chiều. Kết quả cho thấy những người ăn trưa muộn giảm cân chậm hơn rõ rệt so với những người ăn sớm.

Bên cạnh đó những bữa phụ nhỏ trong ngày không có bất kỳ ảnh hưởng xấu nào tới việc giảm cân. Và những bữa tối muộn cũng là nguyên nhân khiến khổ chủ không giảm được cân và tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường.

"Nghiên cứu đã chứng minh tầm quan trọng của thời gian ăn với việc giảm cân. Các chương trình giảm cân nên phối hợp lượng calo hấp thụ và tiêu thụ hàng ngày với thời gian ăn trong ngày", Tiến sĩ Marta Garaulet, đại học Murcia cho hay.