THỜI ĐIỂM ĂN CŨNG TÁC ĐỘNG ĐẾN SỰ TĂNG CÂN

Không chỉ lượng thức ăn, loại thức ăn mà ngay cả thời điểm ăn cũng rất quan trọng đối với sự tăng cân của cơ thể, theo ScienceDaily.

Ăn món ăn có đường vào khoảng thời gian cơ thể có hoạt động tích cực sẽ ít tăng cân

Một nhóm nhà khoa học đứng đầu là tiến sĩ Susanne la Fleur và Andries Kalsbeek tại Trung tâm Y học Hàn lâm, Trường đại học Amsterdam (Hà Lan) đã nghiên cứu xem các thành phần trong chế độ ăn kiêng ảnh hưởng thế nào đến cân nặng vào những khoảng thời gian khác nhau.

Các nhà khoa học đã cho chuột ăn những thức ăn gặm nhấm hoặc thức ăn có thêm chất béo bão hòa hoặc đường hòa tan.

Một nhóm được phép ăn tự do. Một nhóm khác chỉ được ăn đường hoặc chất béo vào khoảng thời gian chúng ít hoạt động.

Kết quả, nhóm chuột ăn đường hòa tan vào khoảng thời gian ít hoạt động tăng cân nhiều hơn nhóm chuột ăn đường hòa tan nhưng vào khoảng thời gian hoạt động tích cực.

Nghiên cứu cũng cho thấy, đường được dung nạp vào cơ thể vào những thời điểm khác nhau thì có tác dụng khác nhau đến sự tăng cân.