

Насыщенный жирами завтрак - основа правильного питания



Вековой принцип "завтракайте как король, обедайте как принц и ужинайте как нищий" действительно может быть лучшим советом для предотвращения метаболического синдрома, сообщают врачи Университета Алабамы. Лабораторные эксперименты показали, что мыши, которые получали сразу после пробуждения более жирную еду, имели нормальные метаболические профили. Грызуны, которые наоборот ели с утра больше пищи, богатой углеводами, а жиры получали с питанием только в конце дня, испытывали увеличение веса, нарушение терпимости глюкозы и другие маркеры метаболического синдрома. Учёные считают, что получение жиров с пищей во время первых часов бодрствования очень эффективно включает жировой обмен в организме и также активирует способность правильно реагировать на различные виды еды в течение всего дня.

Когда животных кормили углеводами после пробуждения, углеводный метаболизм также включался, но не прекращался даже тогда, когда мышам давали другую пищу позже в тот же день. Первая еда, которую человек получает утром, определяет обмен веществ в организме на весь день, говорят американские клиницисты. Поэтому если начать день с богатого жирами завтрака, в организме разовьётся метаболическая пластичность, чтобы сбалансированно переносить энергию между поступившими с пищей углеводами и жирами.