

ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#) [Володимир Зеленський](#)[Новини](#) > Японці попередили про небезпеку хліба

Японці попередили про небезпеку хліба

Автор: [Агата Кловская «Фраза»](#)

Редактор

21.04.26 13:48

103



Експерти з Осацького міського університету у Японії попередили про небезпеку хліба. З'явилися дані їхнього звіту.

У ньому сказано про те, що його вживання призводить до збільшення маси тіла та жирової тканини навіть за однакової калорійності раціону.

У досліджах на мишах вчені порівняли стандартний корм із раціонами, багатими на вуглеводи – хлібом, пшеничним та рисовим борошном. Гризуни, які отримували такі продукти, набирали більше ваги і жирової маси, попри таку кількість калорій.

Було встановлено, що головну роль відіграє не так переїдання, скільки зміни в обміні речовин. При хлібній дієті тварин знижувалися енерговитрати, а організм перемикався в режим накопичення жиру.

Крім цього виявилось, що у тварин активувалися гени, які відповідають за перетворення вуглеводів на жир, а загальне спалювання енергії зменшувалося. При поверненні до звичайного раціону ці зміни зникали.

У майбутньому дослідники хочуть перевірити, як ці механізми проявляються у людей, а також вивчити вплив різних видів вуглеводів, включаючи цілюзернові продукти та харчові волокна.

Резюмується, що розуміння того, як різні продукти впливають на метаболізм, може допомогти виробити точніші рекомендації щодо харчування.

Раніше були названі продукти для [підняття настрою](#) .

[Читайте Фразу в Google News \(натиснути "Підписатися"\)](#)[Підпишіться на канали Фрази в Youtube, Twitter, Instagram, Facebook](#)Теги: [наука](#), [світ](#), [вчені](#), [здоров'я](#)[Коментарі](#)[Статті](#)

27.04.26 10:45

Звідки Юлія Тимошенко рекрутуватиме свій прохідний списокАвтор: [Назар Даниленко](#)[Дайджест](#)

18.03.26 18:57

Бензопилу винайшли, щоб... різати жінокАвтор: [«Фраза»](#)[Вибір редакції](#)**Виявлено ще одну небувалу користь кави**[Всі новини](#)[Головне](#)[Популярне](#)

29.04.26 13:24

Путін спромігся відреагувати на точний удар ЗСУ по Туапсе

29.04.26 12:47

У Львові просто у парку знайшли сумку з тілом немовляти

29.04.26 12:09

Нейробіолог розповів, як «розбудити» мозок з ранку

29.04.26 11:48

На Київщині педофілу впаяли довічне за зґвалтування 8-річної племінниці

29.04.26 11:22

У Туапсе нафтопродукти, що горять, уже течуть прямо вулицями

29.04.26 10:52

Україна та ЄС готують санкційний удар по «тіньовому зерновому флоту» Росії

29.04.26 10:46

У Китаї пророкували суттєве скорочення чисельності населення

29.04.26 10:29

Мадьяр захотів зустрітись із Зеленським

29.04.26 10:13

Путін хоче знищити населення... Розмову Трампа з королем Британії прочитали по губах

29.04.26 09:55

Гендиректор МАГАТЕ попередив про «найбільший» ризик ядерної катастрофи[Фото та Відео](#)

На популярному турецькому курорті зафіксовано незвичайне природне явище

Новини блогосфери

05.04.26 11:29

«Ухилянт» — не причина, а симптом

05.04.26 11:15

Вирок українському ринку електроенергії

05.04.26 11:06

Захід посиляє сигнал українцям: або легалізуються, або пакуй валізи

18.03.26 18:39

Облави ТЦК: після війни ми ще багато років будемо відхаркувати це «необхідне зло»

Опитування

Що ви чекаєте від 2026 року?

- Закінчення війни в Україні
- Глобальну фінансову кризу
- Розвал Європи
- Кінець світу
- Нову пандемію

ГОЛОСУВАТИ

[переглянути результати](#)

□

Теги Про сайт, реклама Політика конфіденційності fraza.ua@gmail.com

© 2026 рік «Фраза.юа» - найсвіжіші онлайн новини України та світу, авторські статті. Всі права захищені.

При використанні матеріалів обов'язково розміщення прямого та відкритого для індексації посилання на «Фраза.юа», розміщеному не нижче третього абзацу.

Редакція Фраза.юа залишає за собою право не погоджуватись з думкою автора, проте надає свободу слова відповідно до ст. 21, 24 та ст. 34 Конституції України.

