

ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#) [Володимир Зеленський](#)[Новини](#) > Іспанці розкрили два хитрі правила схуднення

Іспанці розкрили два хитрі правила схуднення

Автор: [Агата Кловская «Фраза»](#)

Редактор

21.04.26 10:18 100



Експерти з Барселонського інституту глобальної охорони здоров'я в Іспанії розкрили два хитрі правила схуднення. За їхніми словами, ранній сніданок і тривала нічна перерва між їдою можуть бути пов'язані з нижчою масою тіла.

У ході досвіду вчені оцінили дані 7074 людей віком від 40 до 65 років.

Виявилось, що ті, хто їв раніше (і вечеряв, і снідав), а також довше не вживав їжі вночі, через п'ять років мали нижчий індекс маси тіла (ІМТ).

Говориться: «*Наші результати показують, що збільшення нічного періоду без їжі може сприяти підтримці здорової ваги, особливо якщо вечеря та сніданок відбуваються рано.*»

Фахівці пояснюють такий ефект із циркадними ритмами, тобто внутрішнім біологічним годинником організму. Запевняється, що прийом їжі у першій половині дня краще узгоджується з цими ритмами, що сприяє більш ефективному витрачання енергії та контролю апетиту.

Було встановлено, що пізній сніданок та часті перекушування, навпаки, пов'язані з вищим ІМТ. При цьому найбільш виражений зв'язок спостерігався у жінок до менопаузи.

Примітно, що у групи чоловіків, які практикували інтервальне голодування з пропуском сніданку, помітного ефекту на масу тіла не виявили.

Додається: «*Подібна стратегія не виявилася ефективнішою, ніж просто зниження калорійності раціону.*»

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 список
Автор: [Назар Даниленко](#)

Дайджест

18.03.26 18:57

Бензопилу винайшли, щоб... різати жінок
Автор: «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 впяяли 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 посилає сигнал українцям: або легалізусься, 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.

