

ОСТАННІ НОВИНИ

- 20:45 «Справжня розкіш — ласувати помідором з грядки на піку його зрілості», — шеф-кухар Сальваторе де Віво
20:33 Він закохався в Україну і заповів поховати його у Львові: у Києві попрощалися з легендарним колумбійським воїном «Онїсом»
20:07 Секрет у полуниці: торт без випічки, який перевершить будь-який чизкейк
19:43 Окупанти зосередили сили літнього наступу для захоплення одного міста — експерти ISW
19:25 Овнам — «Блазень» і трохи спонтанності, Левам — «Сонце» та приємні враження: Таро-прогноз на 13 червня
19:05 Як позбутися поту та плям на одязі: прості поради, які реально працюють

Простий лайфхак для схуднення: вчені назвали ідеальний порядок прийому їжі

21:00 — 12 червня 2026



Вікторія МИКИТЮК, «ФАКТИ»

Те, що опиняється на нашій тарілці, має значення, але порядок, у якому ми їмо, не менш важливий. Вчені зі Стенфордського університету вивчали вплив цього взаємозв'язку на рівень цукру в крові та апетит. Результати показують, що невеликі зміни у звичках можуть сприяти підтримці здорової ваги та зменшувати почуття голоду. Дослідницька група зі Стенфордського університету проаналізувала, як організм реагує на одну й ту саму їжу, споживану в різному порядку. Учасники їли страви, що містили рис, але в різних варіаціях йому передували інші інгредієнти — багаті на клітковину овочі, білок (наприклад, яйця) або жир.

Вони виявили, що початок прийому їжі з продуктів, багатих на білок і клітковину, значно уповільнює підвищення рівня глюкози в крові. Це запобігає раптовим «стрибкам цукру» в організмі, які часто призводять до швидкого повернення голоду та потреби в перекусі.

Дослідники наголошують, що більш стабільна глікемічна реакція може бути одним з ключових механізмів, що підтримують підтримку здорової маси тіла, пише популярне видання для жінок Kobieta.

Один з авторів дослідження, професор Майкл Снайдер, зазначає, що зміна порядку прийому їжі не вимагає обмежувальних дієт або складних правил. На практиці достатньо почати прийом їжі з овочів або джерела білка, а лише потім перейти до вуглеводів.

Цікаво, що включення жирів перед вуглеводами не усуває коливання рівня глюкози, але може дещо відтермінувати їх виникнення. Хоча цей ефект ще не повністю досліджений, він може бути важливим у контексті контролю апетиту та енергетичного балансу.

Вчені зазначають, що якість споживаних вуглеводів також важлива. Цільнозернові продукти, такі як коричневий рис та цільнозерновий хліб, викликають повільніше вивільнення глюкози та довше зберігають відчуття ситості.

Раніше писали про те, навіщо українці вигадали борщ. Спойлер — він містить антиоксиданти, покращує зір і додає енергії.

Читайте нас у Facebook

До змісту розділу | Побачили помилку? Виділіть її та натисніть CTRL+Enter

Друкована версія | Лист редакторів | Поскаржитися

Facebook | Поділитися 0 | Telegram | Поділитися | Twitter | Твітнути

ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ

Grid of 4 article thumbnails: Тельцям — «Король Пентаклей» та фінансова стабільність, Левам — «Сила» та контроль над ситуацією; Вівсянка чи яйця: експерти назвали найкращий сніданок для здоров'я; Скорпіонам — стабільність у стосунках, Левам — перевірка на витримку: гороскоп на 12 червня; Чорна цвіль зникає на очах: простий засіб є в кожному будинку

Новини партнерів

Mapa сайту: Новини, Україна, Політика, Гроші, Події, Світ, Пряма лінія, Блоги, Спорт, Футбол, Культура, Шоу-бізнес, Фігурка дня, Суспільство, Стиль життя, Книга рецептів, Люди та звірі, Життєві історії, 25 років потому, Історія сучасності, Наука та технології, Клуб споживачів, Запитайте у Фактів, Іменинники дня, Гороскоп, Курс валют, Фотофакти, Погода

ЗДОРОВ'Я ТА МЕДИЦИНА

ПОПУЛЯРНЕ

- 1 Батько лишив Грушевському стільки грошей, що той побудував шестиповерховий будинок і училище: вийшла книга про українську інтелігенцію початку ХХ століття
2 «Мене називають стервою»: суддя, яка працювала на фсб, отримала 15 років ув'язнення за держзраду в умовах воєнного часу
3 «Наше завдання — померти у вертикальному положенні й без памперса»: 70-річний інструктор ЛФК про боротьбу з поганою генетикою та грижами
4 Вбивця мав з собою два зображення Петлюри, але спитав: «Ви Петлюра?» — і після ствердної відповіді почав стріляти: 100 років тому загинув лідер УНР
5 «Ми заходили на позиції, які знищувалися в нуль»: зірка «Ти — космос» Володимир Кравчук про роки на фронті

* Рейтинг формується за останні 7 днів

sinoptik weather widget for Kyiv: +17°C, 81% humidity, 745 mm pressure, 2 m/s wind.

БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ

- Як позбутися поту та плям на одязі: прості поради, які реально працюють
Не лише буряк: названо 11 продуктів, які допомагають знижувати тиск
Скільки води пити щодня, щоб не було каменів у нирках: лікарі дали чітку відповідь
Від чого варто відмовитися, щоб дожити до 100 років: експерти назвали 10 шкідливих звичок
В Україні зафіксували нові випадки ботулізму: МОЗ попереджає про смертельну небезпеку