

Пропуская завтрак, вы набираете вес

Если вы хотите похудеть или поддерживать вес, ни в коем случае не пропускайте завтрак, так как это вызывает тягу к высококалорийной пище в течение дня. Теперь ученые уверены, что они понимают, почему это происходит.

Пропуская завтрак, вы как бы посылаете мозгу сообщение о том, что вам хочется высококалорийной пищи, что может привести к увеличению веса.

Группа исследователей из Имперского колледжа в Лондоне представила доклад на эту тему на 91-м ежегодном собрании Эндокринологического общества в Вашингтоне. Они использовали функциональную магнитно-резонансную томографию для исследования того, как потребление пищи влияет на центр «удовольствия» в мозге и связанные с этим реакции организма.

В исследовании приняли участие 20 здоровых людей без лишнего веса. Во время теста они смотрели на изображения высококалорийной и низкокалорийной пищи. Высококалорийная пища включала пиццу, пирожные и шоколад. Низкокалорийная – овощи, рыбу и салаты.

Когда они пропускали завтрак, во время томографии мозговой центр «удовольствий» освещался более ярко или становился более активным, когда человеку показывали высококалорийную пищу (по сравнению с низкокалорийной).

Однако, когда участники проходили тот же тест через 90 мин. после завтрака, центр «удовольствий» не регистрировал увеличенной активности. Участников эксперимента также просили дать оценку привлекательности картинок с продуктами. У тех, кто пропускал завтрак, на первом месте по привлекательности были высококалорийные продукты. После завтрака они уже так не реагировали на эти продукты.

Уже давно завтрак считается самой важной едой дня, и теперь ученые находят этому научные доказательства.

«Наши результаты поддерживают мнение, что здоровый завтрак помогает предупреждать и лечить ожирение, - говорит д-р Тони Голдстоун, эндокринолог и консультант Центра клинических исследований при Лондонском Имперском колледже. – Когда люди пропускают приемы пищи, особенно завтрак, изменения в деятельности мозга в ответ на пищу могут помешать снижению веса и даже способствовать его набору».

Автор: Келли Миллер Стейси

WebMD, июнь 2009 г.