

Πόσα είναι τα ιδανικά ημερήσια γεύματα για τους



Για τα

άτομα που πάσχουν από διαβήτη τύπου 2, ένα γενναίο πρωινό και ένα χορταστικό μεσημεριανό είναι ιδανικά για τον αποτελεσματικό έλεγχο του βάρους και της γλυκόζης στο αίμα σε σύγκριση με έξι μικρά γεύματα σε καθημερινή βάση, υποστηρίζουν οι ερευνητές.

Μελέτη που πραγματοποιήθηκε στο Ινστιτούτο Κλινικής και Πειραματικής Ιατρικής της Πράγας δείχνει ότι δύο μεγάλα γεύματα την ημέρα είναι καλύτερα από τα πολλά μικρά γεύματα και σνακ.

Τονίζουν βέβαια ότι αυτό το διατροφικό πρόγραμμα μπορεί να βοηθήσει οποιονδήποτε από εμάς θέλει να απαλλαγεί από μερικά περιττά κιλά.

Στο πλαίσιο πειραματικής δοκιμής, τα άτομα που κατανάλωναν δύο μεγάλα γεύματα μέσα στην ημέρα κατάφεραν να χάσουν 1,5 κιλό παραπάνω σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες που κατανάλωναν μικρά και συχνά γεύματα και σνακ.

Τα αποτελέσματα της νέας μελέτης φαίνεται να συμφωνούν λίγο-πολύ με τη γνωστή λαϊκή ρήση «τρώμε πρωινό σαν βασιλιάδες, μεσημεριανό σαν πρίγκιπες και βραδινό σαν άποροι».

Η νέα μελέτη που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση Diabetologia επιβεβαιώνει πρόσφατη έκθεση στην οποία αναφέρεται ότι τα σνακ είναι πιο βλαβερά για την

υγεία μας και μας φορτώνουν με κιλά ενώ δεν ισχύει το ίδιο αν τρώμε τρία μεγάλα γεύματα την ημέρα.

Πηγή: onmed.gr