

الاكل ليلا يزيد الوزن



الخميس 1 يناير 2004 12:01 م

15/09/2009

حذرت دراسة طبية حديثة من أن عادة تناول الطعام أثناء الليل بعد تناول وجبة العشاء والاكثار من المسليات يسهم بشكل كبير فى زيادة الوزن واكتساب مزيد من الكيلوجرامات والدهون.

وتؤكد الابحاث الاولى التى أجريت على الحيوانات فى هذا الصدد أن تناول الطعام فى الاوقات الخاطئة وغير المفيدة من الناحية الغذائية والصحية جعلهم عرضة بمعدل الضعفين لاكتساب مزيدا من الوزن والدهون على الرغم من كون إجمالي السعرات الحرارية التى تناولوها ظلت فى إطار النسبة المسموح بها إلا أن تناول معظمها ليلا يعد خطأ كبيرا لالية التمثيل الغذائى.

المصدر: وكالة أنباء الشرق الأوسط