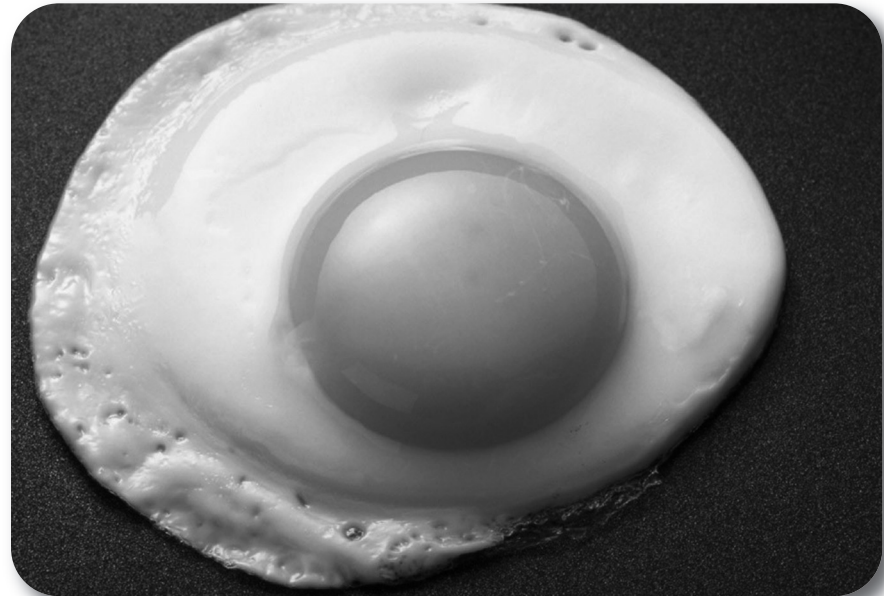


Яичниця – новий “будильник” для організму

Как заставить себя проснуться рано утром? Более ранние исследования показывали, что главным возбуждающим утренним продуктом является сахар, на завтрак рекомендовалось употреблять сладкий чай или кофе, бутерброды с вареньем или круасаны. Теперь более новые исследования ученых из Кембриджского университета показывают, что яйца – гораздо более полезный «будильник» для организма, пишут иностранные СМИ. При употреблении данного продукта организм заряжается бодростью на весь день. Это происходит благодаря особому белку, содержащемуся в яйцах. Именно он способствует выработке в головном мозге орексина – вещества, подающего электрические сигналы мозгу о том, что организм бодр, и необходимо расходовать лишнюю энергию.

Денис Бурдаков – один из главных авторов данного исследования – сообщает, что результаты



проведенных экспериментов могут быть очень полезными при нынешнем уровне ожирения населения планеты. Ведь именно лишний вес и неотрегулированный режим сна являются главными проблемами современного общества.

Джерело: ptichki.net

