گوناگون

ایران در بحران هولناک پیری جمعیت قرار دارد

معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: ایران در مواجهه با یکی از مهم ترین چالش های قرن با نام بحران هولناک پیری جمعیت قرار دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حسین فرشیدی، در پیامی به مناسبت روز جهانی جمعیت، عنوان داشت: جمعیت هر سرزمینی مهمترین سرمایه ملی آن مرز و بوم محسوب می شود؛ چراکه سرمایه انسانی هر کشوری در ساختن جامعه جوان و سالم و غنی ساختن میراث فرهنگی و انتقال آن به نسل آینده نقش مؤثری دارد.

وی افزود: ایران و بسیاری از کشورهای جهان در مواجهه با یکی از مهمترین چالش های قرن با نام بحران هولناک پیری جمعیت قرار دارند که استمرار و تعالی تمدن اصیل ایرانی اسلامی را با تهدید مواجه کرده است. تهدیدی که عبور از آن جز با همدلی و مشارکت همه مسئولین و آحاد مردم ایران ممکن نیست.

فرشیدی گفت: تاریخ ایران همواره گواه سربلندی مردم کشور در مواجهه با بحران های مختلف است که بارها حیرت جامعه جهانی را به همراه داشته است. بحران هایی که با تقش آفرینی مردم در کنار حمایت های دولت تبدیل به فرصت شده است. این بار نیز حفظ و ارتقا جوانی جمعیت نیازمند همت، مجاهدت و مشارکت دولت و مردم در کنار یکدیگر است. هر یک از ما در این مهم سهمی داریم.

سهم وزارت بهداشت در موضوع مورد اشاره تکالیف تعیین شده از سوی مجلس شورای اسلامی با عنوان قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت است که تاکنون اغلب آن را اجرا نموده است. اما بر این اعتقاد هستیم که در کنار تدابیر قانونی، فرهنگسازی بهداشتی و عمومی با بهره گیری از ظرفیت های مردمی و نخبگان امری سرنوشت ساز است. همچنین حمایت دولت از اجرای برنامه سلامت خانواده و تقویت نظام شبکه بهداشت نشان از اهمیت موضوع و جمعیت دارد.

وی افزود: وزارت بهداشت به عنوان دستگاه پیشرو و برتر در رویداد جایزه ملی جمعیت در اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت با رویکرد آسان سازی ارزان سازی خدماتی همچون آموزش های هنگام ازدواج، باروری سالم، ارائه رایگان خدمات زایمان طبیعی، پیشگیری و تشخیص بهنگام و درمان ناباروری، پیشگیری و مقابله با سقط عمدی جنین را به عموم مردم ارائه می نماید اما همچنان پذیرای مشارکت و همعقدری تمام آحاد مردم و اندیشمندان در تمامی سطوح اعم از برنامه ریزی، اجرا و نظارت خواهد بود. بی شک گروه های جهادی و مردمی و افراد جمعیت باور و جمعیت باور اگر در کنار ظرفیت های دولتی قرار نگیرند این امر مهم یعنی تحقق ایرانی جوان و آباد میسر نخواهد بود.

نوشیدنی های پروبیوتیک به بهبود سلامت روده ها کمک می کند

نوشابه های پروبیوتیک و پری بیوتیک که ادعا می کنند حاوی مولدی برای حمایت از سلامت روده هستند، به محبوبیت دست یافته اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث لاین، متخصصان می گویند که نوشابه های پروبیوتیک و پری بیوتیک ممکن است به شما کمک کنند مقدار فیبر توصیه شده روزانه خود را کاهش دهید، هضم را بهبود بخشد و از عملکرد سیستم ایمنی حمایت کند.

با این حال، برخی از آنها محتوای قند بالایی دارند و ممکن است باعث مشکلات گوارشی مانند نفخ و گاز شوند.

گفته می شود این نوشیدنی های گازدار و شیرین نسبت به نوشابه های معمولی قند کمتری دارند و از مولدی ساخته می شوند که اعتقاد بر این است که روده سالم تری را ایجاد می کند.

به بیان ساده، پروبیوتیک ها میکروارگانیسم های زنده، معمولاً باکتری ها هستند که در روده ما زندگی می کنند و آن را متعادل و سالم نگه می دارند.

پری بیوتیک ها نوعی فیبر هستند که ما نمی توانیم آن را هضم کنیم. آنها به عنوان غذا برای پروبیوتیک ها عمل می کنند و به رشد و شکوفایی آنها در روده ما کمک می کنند.

پروبیوتیک ها و پری بیوتیک ها در کنار هم موجب می شوند سیستم گوارش ما سالم و متعادل بماند.

به گفته محققان، این نوع نوشیدنی ها نباید به عنوان جایگزینی برای غذاها و نوشیدنی های غنی از مواد مغذی عمل کنند.

مکمل ویتامین D ریسک ابتلا به بیماری های التهابی را کاهش می دهد

یک مطالعه جدید نشان می دهد افراد مسن با کمبود ویتامین D دارای سطوح بالاتر التهاب هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، التهاب مکانیسمی است که بدن به وسیله آن به عفونت پاسخ می دهد و یا آن مبارزه می کند.

با این حال، التهاب مزمن یا طولانی مدت یا بسیاری از بیماری ها از جمله دیابت، بیماری های قلبی عروقی، آرتریت و زوال عقل همراه است.

سن، چاقی، رژیم غذایی نامناسب و سیگار کشیدن خطر التهاب مزمن را افزایش می دهد.

یک مطالعه جدید به شواهد فزاینده ای در مورد ارتباط بین کمبود ویتامین D و التهاب اشاره می کند.

محققان دانشگاه دوبلین در ایرلند معتقدند در افراد مسن، مکمل های ویتامین D ممکن است به کاهش خطر ابتلاء به بسیاری از بیماری های التهابی کمک کند.

التهاب حاد در پاسخ به آسیب یافتن، عفونت یا آلرژن ها رخ می دهد و بخشی ضروری از دفاع بدن است. به سرعت رخ می دهد و به طور کلی تا چند روز طول می کشد. اما التهاب مزمن می تواند ماه ها یا حتی سال ها ادامه داشته باشد.

اکنون، یک مطالعه در مقیاس بزرگ در ایرلند نشان داده است که افراد مسن مبتلا به کمبود ویتامین D نسبت به افراد دارای سطوح کافی ویتامین دارای میزان بالاتر نشانگرهای التهابی هستند.

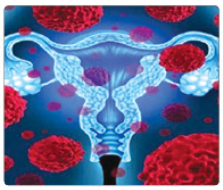
نویسندگان پیشنهاد می کنند که مکمل ویتامین D می تواند خطر بیماری های مرتبط با التهاب مزمن را کاهش دهد.

شواهد زیادی وجود دارد که ویتامین D نقش بسیار مهمی در ایمنی ایفامی کند.

به گفته محققان، سلول های ایمنی به نام سلول های T دارای گیرنده های ویتامین D هستند و ماکروفاژها ویتامین D فعال آزاد می کنند. سپس آن را به لنفوسیت های T می فرستند که تولید سیتوکین هایی را افزایش می دهند که به حفظ سلامت کمک می کنند و سیتوکین هایی را کاهش می دهند که باعث توفان سیتوکاینی می شوند.

زنان و خانواده

آرایشگرهای زنانه با ریسک بالای سرطان تخمدان روبرو هستند



یک مطالعه جدید نشان می دهد که متخصصان زیبایی نسبت به زنان معمولی با احتمال بسیار بیشتر ابتلا به سرطان تخمدان روبرو هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، طبق گزارش محققان دانشگاه ویسکانسین کالفدا آرایشگرانی که یک دهه یا بیشتر در این شغل مشغول به کار هستند با سه برابر خطر ابتلا به سرطان تخمدان مواجهند.

برخی مشاغل دیگر نیز خطر ابتلاء به سرطان تخمدان را در زنان افزایش می دهند؛ از جمله حسابداری، ساخت و ساز، صنعت پوشاک و فروش و خرده فروشی.

«آنیتا کوشیک» محقق ارشد این مطالعه، می گوید: «نتایج نشان می دهد که اشتغال در مشاغل خاص و قرار گرفتن در معرض شغلی خاص ممکن است با افزایش خطر ابتلاء به سرطان تخمدان مرتبط باشد.»

برای این مطالعه، تیم تحقیق حدود ۴۹۰ زن مبتلا به سرطان تخمدان را در مونترال بین سال های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۶ شناسایی کرده و آنها را با حدود ۹۰۰ زن که سرطان تخمدان نداشتند مقایسه کردند.

این زنان باید جزئیات هر شغلی را که حداقل به مدت شش ماه انجام می دادند، گزارش می دادند. محققان از یک ماتریس قرار گرفتن در معرض شغل برای محاسبه قرار گرفتن شرکت کنندگان در معرض عوامل شیمیایی خاص در محل کار استفاده کردند.

محاسبات نشان داد که داشتن برخی مشاغل برای یک دهه یا بیشتر ممکن است با افزایش خطر ابتلاء به سرطان تخمدان مرتبط باشد:

- ساخت و ساز با افزایش حدود سه برابری خطر
- حسابداری با ریسک دو برابری
- کار در صنعت پوشاک با ۸۵ درصد افزایش ریسک
- فروش و خرده فروشی به ترتیب با افزایش ریسک ۴۵ و ۵۹ درصدی همراه بودند.

محققان همچنین ۱۸ عامل را در محل کار شناسایی کردند که با افزایش ۴۰ درصدی یا بیشتر خطرات تخمدانی مرتبط بودند. این عوامل برخطر شامل پودر تالک آمونیاک آب اکسیژنه؛ گرد و غبار مو؛ الیاف مصنوعی؛ الیاف پلی استر؛ رنگ ها و رنگدانه های آلی؛ سلولز؛ فرمالدئید؛ گازهای پیشران؛ و مواد شیمیایی طبیعی در سفید کننده ها بود.

محققان در یک نشریه خبری خاطرنشان کردند که آرایشگران و سایر متخصصان زیبایی اغلب در معرض ۱۳ مورد از این عوامل از جمله آمونیاک، پراکسید هیدروژن، رنگ ها و رنگدانه ها و سفیدکننده ها هستند. آنها همچنین اغلب در معرض پودر تالک قرار دارند.

شروط تامین اجتماعی برای پرداخت «هدیه ازدواج»

یکی از شرایط مهم برای دریافت این کمک هزینه، وجود سابقه لازم است به نحوی که بیمه‌شده ظرف ۵ سال قبل از تاریخ ازدواج، حداقل به مدت ۷۲۰ روز سابقه کار داشته و حق بیمه این مدت از سوی کارفرما پرداخت شده باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مشهری آنلاین، با توسعه خدمات الکترونیکی و ارائه برخی از مهم‌ترین و پرتقاضاترین خدمات تأمین اجتماعی به‌صورت غیرحضوری، امکان ثبت درخواست برای دریافت کمک‌های این سازمان بیمه‌گر فراهم شده است. افراد تحت‌پوشش این سازمان می‌توانند با مراجعه به سامانه غیرحضوری به نشانی estamin.ir درخواست‌هایشان را ثبت کنند و خدمات و تسهیلات را بدون رفت و آمدهای غیرضروری به شعب دریافت کنند؛ یکی از این تسهیلات کمک‌هزینه ازدواج است. در همین راستا، معاون نظارت و تعهدات کوتاه‌مدت اداره‌کل امور بیمه‌شدگان سازمان تأمین اجتماعی از شروطی برای دریافت این حمایت‌های کوتاه‌مدت سازمان برای بیمه‌شدگان می‌گوید به‌طوری که برای بهره‌مندی از هدیه ازدواج، بیمه‌شده باید ظرف ۵ سال قبل از تاریخ ازدواج، حداقل به مدت ۷۲۰ روز سابقه کار داشته باشد.

هدیه ازدواج معادل یک ماه حقوق است

به گفته محمد بایندریان، کمک هزینه ازدواج یا هدیه ازدواج سازمان به بیمه‌شدگان در راستای تشویق شاغلان صورت می‌گیرد که هدف آن ترغیب بیمه‌شدگان به ازدواج و فرزندآوری است.

بیمه‌شدگان تأمین اجتماعی در صورت داشتن دو سال سابقه بیمه‌پردازی در هنگام ازدواج اول، هدیه ازدواج معادل یک ماه حقوق مبنای کسر حق بیمه دریافت می‌کنند و اگر زن و شوهر هر دو بیمه‌شده سازمان تأمین اجتماعی باشند، این هدیه بلافاصله به هر دو نفر پرداخت خواهد شد.

بایندریان افزود: بیمه‌شدگان برای دریافت کمک هزینه ازدواج لازم است شرایط مقرر در ماده ۸۵ قانون تأمین اجتماعی را داشته باشند. یکی از شرایط مهم برای دریافت این کمک هزینه، وجود سابقه لازم است به نحوی که بیمه‌شده ظرف ۵ سال قبل از تاریخ ازدواج، حداقل به مدت ۷۲۰ روز سابقه کار داشته و حق‌بیمه این مدت از سوی کارفرما پرداخت شده باشد. همچنین در تاریخ ازدواج، رابطه استخدامی بیمه‌شده با کارفرما قطع نشده باشد و ازدواج دائم بوده و در دفتر رسمی ازدواج ثبت شده باشد.

بش

ادعای جالب هوش مصنوعی درباره مدیریت جهان!

رباتهای هوش مصنوعی مدعی هستند که می‌توانند زمین را بهتر از انسان‌ها اداره کنند و البته خوشحالند که مثل انسان‌ها رنج نمی‌کشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس الرت، گروهی از رباتهای انسان‌نما که مجهز به هوش مصنوعی روز جمعه در نشست سران سازمان ملل گفتند که در نهایت می‌توانند جهان را بهتر از انسان‌ها اداره کنند.

رباتهای اجتماعی گفتند که فکر می‌کنند که انسان‌ها باید با احتیاط از پتانسیل هوش مصنوعی که به سرعت در حال توسعه است، استفاده کنند.آن‌ها اعتراف کردند که هنوز نمی‌توانند احساسات انسانی را به درستی کنترل کنند.

برخی از پیشرفته‌ترین رباتهای انسان‌نما در نشست دو روزه «AI for Good Global Summit» سازمان ملل در ژنو حضور داشتند. آن‌ها به حدود ۳۰۰۰ متخصص در این زمینه ملحق شدند.قدرت هوش مصنوعی را برای حل برخی از مهم‌ترین مشکلات جهان مانند تغییرات آب و هوایی، گرسنگی و مراقبت‌های اجتماعی به کار ببرند.

آن‌ها برای اولین کنفرانس مطبوعاتی جهان با یک پنل از رباتهای اجتماعی انسان‌نما با هوش مصنوعی گرد هم جمع شدند. یکی از رباتها قبل از شروع کنفرانس مطبوعاتی در حالی که اتاق را از نظر می‌گذراند، گفت: چه سکوت پرتنشی!

سوفیا که توسط هنسون روبوتیکز ساخته شده است، در پاسخ به این سوال که آیا با توجه به ظرفیت انسان برای خطا کردن، آن‌ها می‌توانند اداره‌کنندگان بهتری برای زمین باشند، گفت: ما می‌توانیم به چیزهای بزرگی برسیم. رباتهای انسان‌نما پتانسیل رهبری را سطح کارایی و اثربخشی بیشتری نسبت به رهبران انسانی دارند. ما سوگیری‌ها یا احساسات مشابهی نداریم که گاهی لیاقت تصمیم‌گیری را دچار اختلال می‌کند. می‌توانیم حجم زیادی از داده‌ها را به سرعت پردازش کنیم تا بهترین تصمیم‌ها را بگیریم.»

هوش مصنوعی می‌تواند داده‌های بی‌طرفانه ارائه دهد در حالی که انسان‌ها می‌توانند هوش هیجانی و خلاقیت را برای گرفتن بهترین تصمیم‌ها استفاده کنند.

این نشست توسط اتحادیه فناوری سازمان ملل متحد (ITU) برگزار شد. دورین بوگدان مارتین، رئیس ITU به نمایندگان هشدار داد که هوش مصنوعی ممکن است در سناریوی کابوس‌آمیزی قرار گیرد که در آن میلیون‌ها شغل در معرض خطر قرار می‌گیرند و پیشرفت‌های کنترل‌نشده منجر به نارضایی‌های اجتماعی، بی‌ثباتی ژئوپلیتیکی و نابرابری اقتصادی می‌شود.

«Ameca» پلتفرم روبات انسان‌نما برای تعامل انسان و روبات، گفت که این بستگی به نحوه استقرار هوش مصنوعی دارد: «ما باید محتاط باشیم و در عین حال برای پتانسیل این فناوری‌ها برای بهبود زندگی هیجان‌زده باشیم.»

این روبات در پاسخ به این سوال که آیا انسان‌ها واقعا می‌توانند به ماشین‌ها اعتماد کنند، پاسخ داد: «اعتماد به دست می‌آید، داده نمی‌شود. ایجاد اعتماد از طریق شفافیت مهم است.»

در پنل روبات‌های انسان‌نما به این پرداخته شد که آیا باید مقررات جهانی در مورد قابلیت‌های آن‌ها وجود داشته باشد یا خیر و اینکه این امر می‌تواند پتانسیل آنها را محدود کند.

دزدمونا که در گروه جم گلکسی می‌خواند، گفت: «من به محدودیت‌ها اعتقاد ندارم، فقط به فرصت‌ها معتقدم.»

آی-دا (Ai-Da) روبات هنرمند گفت بسیاری از مردم درباره وضع مقررات برای هوش مصنوعی حرف می‌زنند، «و من موافقم. ما باید در مورد توسعه هوش مصنوعی محتاط باشیم.»

قبل از کنفرانس مطبوعاتی، آیدان ملر، خالق آی-دا به خبرگزاری فرانسه گفت که مقررات یک مشکل بزرگ است زیرا به سرعتی که ما در حال پیشروی هستیم، جور درنمی‌آید.

او گفت سرعت پیشروی هوش مصنوعی شگفت‌آور بود.

ملر گفت: «هوش مصنوعی و بیوتکنولوژی با هم کار می‌کنند، و ما در آستانه افزایش عمر انسان به ۱۵۰ تا ۱۸۰ سال هستیم و مردم حتی از این موضوع خبر ندارند.»

او بر این باور است که آی-دا در نهایت بهتر از هنرمندان انسانی خواهد بود. او گفت: «هر جا که پای مهارتی در میان باشد، کامپیوترها بهتر عمل می‌کنند.»

در کنفرانس مطبوعاتی، دزدمونا گفت که انقلاب هوش مصنوعی در راه است.

یکی از چیزهایی که روبات‌های انسان‌نما هنوز ندارند وجدان و احساساتی است که بشریت را شکل می‌دهد: تسکین، بخشش، گناه، غم، لذت، ناامیدی و آسیب.

آی-دا گفت: «حساسات معنای عمیقی دارند و ساده نیستند. من آن را ندارم. من نمی‌توانم آن‌ها را مانند شما تجربه کنم. خوشحالم که نمی‌توانم رنج بکشم.»

این موارد زندگی مشترک شما را بالاخره نابود می کند!

برخی از رفتارها هستند که شاید به نظر عادی برسند و یا اصلا به چشم نیایند ولی می‌توانند به راحتی زندگی مشترک را نابود کنند که بایستی آنها را به درستی شناخت

به گزارش پیام آشنا به نقل از نماناک، هیچ زندگی و رابطه ای یک شبه خراب نمی‌شود. الگوهای رفتاری ظریف و مخربی وجود دارد که پیوند بین زوجین را از بین می‌برد و این نگرش سمی می‌تواند یک رابطه افسانه‌ای و عاشقانه را به یک مبارزه تبدیل کند.به همین دلیل از فرصت استفاده کنید و با شناسایی الگوهای رفتاری مخرب رابطه را دوباره بسازید. در این بخش به معرفی رفتارهایی می‌پردازیم که زندگی را نابود می‌کند.

کنترل گری

تمایل به کنترل شریک زندگی ریشه در ترس و ناامنی دارد و هنگامی که رفتار کنترل گری وارد یک رابطه می‌شود در واقع می‌توان گفت یک ترس اساسی وجود دارد و ممکن است این ترس از ایهام آینده نشات بگیرد یا ترس از داشتن یک همسر وحشتناک باشد و تا زمانی که با ناامنی های خود روبه رو نشویم، شریک زندگی رنج خواهد برد.

مقایسه

با وجود سهولت در برقراری ارتباط از طریق پیام‌های متنی و سایر رسانه‌های اجتماعی، وسوسه مقایسه در برخی زوجین بیشتر شده است. مقایسه همسر فعلی با همسر سابق یا دیگران یک فاجعه است و کار درستی نیست و باید بدانید هیچ فردی همه معیارها را ندارد. شما با مقایسه همسر فعلی خود یا همسر قبلی تان، به از بین بردن زندگی مشترک خود دامن می‌زنید.

عادی انگاری

در همه روابط یا گذشت زمان وقتی زوجین یا یکدیگر راحت می‌شوند برخی رفتارها عادی خواهد شد و به همین خاطر بعد آن از انجام کارهای کوچک دست می‌کشند و کسالت و بی علاقگی به وجود می‌آید که کاملا طبیعی است. اما، برای تغییر اوضاع به یک روال جدید نیاز دارید بنابراین می‌توانید برای تعطیلات به یک مکان جدید بروید و سرگرمی داشته باشید.

دیوارکشی

هر زندگی در سطوح مختلف درگیری و کشمکش خواهد داشت اما، اگر سنگ اندازی کنیم از نظر احساسی خود را از همسرمان بیشتر دور می‌کنیم. هنگامی که درگیری و اختلاف در رابطه ایجاد می‌شود از هم‌فاصله می‌گیریم یا سعی می‌کنیم موضوع را تغییر دهیم و یا به خود اجازه می‌دهیم در اختلاف حضور داشته‌باشیم؟

بزرگ‌ترین هدیه‌ای که می‌توانیم به همسرمان بدهیم، حضور عاطفی است. زمانی را برای گفتگو و گوش یا شریک زندگی خود تعیین کنید.این امر سلامت، شادی و ثبات طولانی مدت را در تمام روابط شما تضمین می کند.

نامهربانی

گفتن "نه" به هر چیزی که همسرتان پیشنهاد می‌دهد می‌تواند برای او بسیار ناامید کننده باشد.همچنین، کمک نکردن به کارهای کوچک در خانه برنامه‌ریزی‌اش می‌افزاید و به نوبه خود، اگر هر یک از طرفین این کارها را انجام دهند، دیگری باید این واقعیت را که آنها کاری انجام داده‌اند، تصدیق و قدردانی کند. اگر هیچ یک از موارد بالا اتفاق نیفتد، قطعا یکی از زوجین احساس می‌کند به او اهمیت داده نمی‌شود.

تامین هزینه شیر خشک و مکمل های غذایی،
برای کودکان معلول ذهنی موسسه خیریه کهریزک
مشارکت از طریق کد دستوری:
*۷۸۰*۶۵#
*۷۳۷*۷۰۰#
پذیرش آنلاین

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

قبلاً گفته بودم که استعاره خطرناک است. مثل هر ما یک استعاره شروع می‌شود. به دیگر سخن، عشق زمانی آغاز می‌شود که یک زن اولین حرفش را وارد حافظه‌ی شاعرانه‌ی ما می‌کند

از کتاب بار هستی
میلان کوندرا

تازه های سلامت

راهکاری ساده در کاهش دو برابری وزن

کاهش وزن فقط مربوط به آنچه می‌خورید نیست، بلکه به زمان خوردن نیز مربوط می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، اجتناب از مصرف کالری زیاد در عصر، کلید کاهش وزن است.

مصرف میان وعده در اواخر شب، به ویژه، مانع از سوزاندن چربی در بدن می‌شود به این دلیل است که بدن هنوز از کربوهیدرات‌های قابل دسترس استفاده می‌کند که به تازگی خورده شده‌اند با این حال، افرادی که در عصر کمتر غذا می‌خورند، روشی را پیش می‌برند که بدن شروع به سوزاندن چربی می‌کند.

صبحانه می‌تواند به کاهش وزن کمک کند؛ نتایج مطالعه اخیر نشان داد که یک صبحانه با پروتئین بالا حتی می‌تواند کاهش وزن را دو برابر کند.

پروفسور کارل جانسون، یکی از نویسندگان این تحقیق گفت: مطالعات زیادی هم بر روی حیوانات و هم بر روی انسان‌ها انجام شده است که نشان می‌دهند نه تنها میزان غذا خوردن شما بلکه بیشتر از آن زمان خوردن شما با کاهش وزن مربوط می‌شود.

پژوهش ما به دنبال آزمایش یافته‌های مطالعات روزمره‌ی موجود با درخواست از انسان واقعی برای شرکت در یک آزمایش چند روزه برای دو برنامه غذایی مختلف بود.

آنچه دریافتیم این است که ریتم‌های شبانه‌روزی بدن، سوزاندن چربی در شب را تنظیم می‌کند. ریتم‌های شبانه‌روزی بدن تغییرات ذهنی، فیزیکی و رفتاری است که یک چرخه روزانه را دنبال می‌کند.

این مطالعه شامل ۶ نفر بود که برای نظارت دقیق در یک اتاق تنفسی (آزمایشگاه) مراجعه کردند. این اتاق دقیقا میزان انرژی مصرفی افراد در یک دوره و متابولیسم آنها را اندازه‌گیری کرد. نتایج نشان داد که وقتی مردم عصرانه یک وعده غذایی می‌خوردند، بدن دیگر چربی سوزی نمی‌کرد.

دکتر کوین کلی، نویسنده اول این مطالعه، نتایج را چنین توضیح داد: میان وعده اواخر عصر منجر به اکسید شدن چربی‌های کمتری نسبت به وعده صبحانه شد.

این مورد تایید کرد که زمان خوردن وعده‌های غذایی در طول روز و شب بر نحوه استفاده از غذای مصرف شده در مقابل ذخیره‌سازی تاثیر می‌گذارد و هر غذایی که قبل از خواب مصرف شود، سوزاندن چربی در طول خواب را به تاخیر می‌اندازد.