



Μεχρι σήμερα, όλοι γνωρίζαμε ότι είναι σημαντική η κατανάλωση των τριών βασικών γευμάτων: Του πρωινού, του μεσημεριανού και του βραδινού.

Και μπορεί τελευταία να πληθαίνουν οι φωνές που λένε ότι όποιος θέλει να διατηρεί ένα υγιές και καλοσχηματισμένο σώμα πρέπει να καταναλώνει περισσότερα από τρία γεύματα, ωστόσο μια νέα μελέτη έρχεται να τα ανατρέψει όλα αυτά μεμιάς.

Τι υποστηρίζει; Οτι δεν υπάρχει καμία απόδειξη πως το να τρώμε τρία γεύματα είναι ευεργετικό για τον οργανισμό μας. Στην πραγματικότητα, καταλήγει, **η παράκαμψη των γευμάτων ή η νηστεία θα μπορούσε να είναι το καλύτερο για την υγεία και το σώμα μας**

Η ιστορικός Abigail Carroll τόνισε πως τα λεγόμενα ως τρία βασικά γεύματα είναι **πολιτισμική επιβολή των Ευρωπαίων στους Αμερικανούς ιθαγενείς**. Στο βιβλίο της «Three Squares: The Invention of the American Meal» εξετάζονται οι διατροφικές συνήθειες των αποίκων, οι οποίες διέφεραν από εποχή σε εποχή και περιελάμβαναν και νηστεία.

Μάλιστα, χαρακτήρισε παιχνίδι της Ιστορίας το γεγονός ότι το σημερινό πλάνο διατροφής φαίνεται να είναι υγιεινό, τονίζοντας πως δεν υπάρχουν αποδείξεις. Για παράδειγμα, σύμφωνα με την ιστορικό, το πρωινό θεωρείται το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας και αυτό οφείλεται σε μεγάλο βαθμό σε διαφημιστικές εκστρατείες με δημητριακά και χυμούς.

Στην πραγματικότητα, μελέτη του 2014 από το Πανεπιστήμιο του Bath έδειξε πως **δεν υπήρχε καμία διαφορά ανάμεσα σε αυτόν που κατανάλωνε πρωινό και σε αυτόν που το παρέλειπε.**

Ναι μεν εκείνοι που έτρωγαν πρωινό «έκαιγαν» περισσότερες θερμίδες από ό,τι εκείνοι που το παρέλειπαν στην αρχή της μέρας, αλλά οι «μη φίλοι» του πρωινού τις «έκαιγαν» αργότερα, γεγονός που σημαίνει ότι η καθαρή κατανάλωση θερμίδων ήταν η ίδια.

Παρόμοια ήταν και η διαπίστωση του Πανεπιστημίου της Αλαμπάμα, που ήθελε **το πρωινό γεύμα να μη σχετίζεται με την απώ λεια βάρους**

. Το κατά πόσο ένα άτομο τρώει τρία μεγάλα γεύματα την ημέρα ή έξι μικρότερα δεν κάνει καμία διαφορά στη συνολική καταμέτρηση θερμίδων, ανέφερε μελέτη του 2010 που δημοσιεύθηκε στο British Journal of Nutrition. Πέρυσι, μελέτη του Πανεπιστημίου του Warwick δεν βρήκε καμία διαφορά μεταξύ των γυναικών που έτρωγαν δύο γεύματα την ημέρα και μιας άλλης ομάδας που έτρωγε πέντε.

Νέα έρευνα, μάλιστα, καταδεικνύει πως **η νηστεία**, η οποία εθεωρείτο στοιχείο των «απολίτιστων» από τους Ευρωπαίους αποίκους,

θα μπορούσε πραγματικά να είναι υγιής

. Οι υπέρμαχοι της διατροφής που περιλαμβάνει την πρόσληψη μόλις 500 θερμίδων για δύο ημέρες ανά εβδομάδα τονίζουν πως η άρνηση του σώματος να λάβει την τροφή του οδηγεί σε απώλεια βάρους, μεγαλύτερη διάρκεια ζωής και μείωση της αρτηριακής πίεσης.

Ομοίως, μελέτη του Πανεπιστημίου της Νότιας Καλιφόρνια που δημοσιεύθηκε πέρυσι είχε δείξει πως **η νηστεία για δύο έως τέσσερις ημέρες κάθε έξι μήνες αναγκάζει το σώμα σε κατάσταση επιβίωσης**, χρησιμοποιώντας τις αποθήκες λίπους, και διασπά τα παλιά κύτταρα. Αυτό προκαλεί ολόκληρο το ανοσοποιητικό σύστημα του σώματος να αναγεννηθεί, παρέχοντας την καλύτερη προστασία από μολύνσεις και ασθένειες, λένε οι ειδικοί.