GK पुस्तकालय ज्ञान का अभिलेख

शरीर की घड़ी के अनुरूप भोजन : क्रोनोन्यूट्रिशन

लेख का पता

https://www.gklibrarykor.com/hi/article/4896/

PDF लेआउट का नमूना - केवल अंश

देर रात बाहर से खाना मँगाकर खाने के बाद सो जाने पर कभी-कभी लगता है कि उतनी ही कैलोरी दिन में लेने की तुलना में शरीर अलग तरह से प्रतिक्रिया कर रहा है। हाल के वर्षों में पोषण विज्ञान इस तथ्य की अधिक गहराई से पड़ताल कर रहा है कि चयापचय और स्वास्थ्य पर केवल 'क्या और कितना खाते हैं' का ही नहीं, बल्कि 'कब खाते हैं' का भी प्रभाव पड़ता है। इसी को 'क्रोनोन्यूट्रिशन (Chrononutrition)' कहा जाता है। सरल शब्दों में, क्रोनोन्यूट्रिशन का अर्थ है 'शरीर की जैविक घड़ी (circadian clock) के साथ भोजन के समय और तौर-तरीकों का तालमेल बिठाकर पोषण के प्रभावों को समझने का शोध और अभ्यास'। इसकी शुरुआत इस धारणा से होती है