

Ссылки в документе размещаются в порядке упоминания в лекции

1. Лекция "[Наука и частное мнение](#)" + [материалы](#) к ней
2. [Temperature of Ingested Water during Exercise Does Not Affect Body Heat Storage](#)
Прием горячей и холодной воды не влияет на тепловой баланс во время физических упражнений.
3. [Gastrointestinal thermal homogeneity and effect of cold water ingestion](#)
При поочередном проглатывании электронных таблеток, регистрирующих температуру внутри ЖКТ и холодной воды, показатели температуры были одинаковы на всем протяжении всего ЖКТ.
4. [Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate](#)
Жажда и потребление напитков с пищей поддерживают адекватную гидратацию
5. [Body fluid changes, thirst and drinking in man during free access to water](#)
Результаты показывают, что при свободном доступе к воде люди испытывают жажду и пьют до того, как в организме развивается дефицит жидкости
6. Хороший литературный обзор с критикой 8 стаканов в день: "[Drink at least eight glasses of water a day.](#)" Really? Is there scientific evidence for "8 × 8"?
7. Американская ассоциация нутрициологии и диетологии: [How Much Water Do You Need?](#)
8. Мой обзор на тему мифов про воду: <https://t.me/matveylive/2565>
9. Цитрат как профилактика камней в почках: [Citrate and renal stones](#)
10. Увеличение рынка щелочной воды с 47 до 427 млн. долларов за 2014-2017 год: [Is alkaline water a miracle cure – or BS? The science is in](#)
11. [Nutritional disturbance in acid–base balance and osteoporosis: a hypothesis that disregards the essential homeostatic role of the kidney](#)
Компоненты пищи не вызывают ни ацидоза внеклеточной жидкости, ни алкалоза. Любое влияние пищевого происхождения, слегка нарушающее кислотно-щелочное равновесие, сразу же корректируется биохимическими буферными системами, действующими как во внеклеточном, так и внутриклеточном пространстве
12. Любимое исследование продавцов щелочной воды проведенное Essentia Water (брендом щелочной воды): [Effect of electrolyzed high-pH alkaline water on blood viscosity in healthy adults](#)
13. Японские исследования про вдыхаемый газообразный водород (и что он может действовать как антиоксидант, защищая мозг от свободных радикалов). Теориях так и не была доказана. Исследования:
 - [The evolution of molecular hydrogen: a noteworthy potential therapy with clinical significance](#)
 - [A review of experimental studies of hydrogen as a new therapeutic agent in emergency and critical care medicine](#)
14. Кокрейновский обзор про отсутствие доказательств эффективности аюрведических методов лечения сахарного диабета: [Ayurvedic treatments for diabetes mellitus](#)
15. Ещё несколько исследований аюрведического подхода:
 - [Uniform standards and quality control of research publications in the field of Ayurveda](#)
 - [What could 'integrative' medicine mean? Social science perspectives on contemporary Ayurveda](#)
 - [Ayurvedic management of pulmonary tuberculosis: A systematic review](#)
16. [Крупнейшая в мире независимая организация по исследованию рака](#): "нет убедительных доказательств того, что аюрведа эффективна для лечения любого заболевания"

17. [Национальные гайдлайны по питанию](#)
18. [Гарвардская тарелка здорового питания](#)
19. [Timing of daily calorie loading affects appetite and hunger responses without changes in energy metabolism in healthy subjects with obesity](#)
Мы не демонстрируем различий в общем суточном расходе энергии или скорости метаболизма в состоянии покоя, связанной со временем распределения калорий, и никакой разницы в потере веса
20. Мета-анализ о проблеме оценки исследований влияния завтрака: [Belief beyond the evidence: using the proposed effect of breakfast on obesity to show 2 practices that distort scientific evidence](#)
21. [Breakfast Skipping, Body Composition, and Cardiometabolic Risk: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Trials](#)
Пропуск завтрака не привел к значительным различиям в показателях артериального давления, общего холестерина, ЛПВП, триглицеридов, С-реактивного белка, инсулина, глюкозы натощак, лептина, гомеостатической модели оценки инсулинорезистентности или грелина.
22. [Effect of breakfast on weight and energy intake: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials](#)
Это исследование предполагает, что добавление завтрака может быть не очень хорошей стратегией для похудения, независимо от установившейся привычки завтракать. Необходимо соблюдать осторожность, рекомендуя завтрак для снижения веса у взрослых, поскольку он может иметь противоположный эффект.
23. [Eating versus skipping breakfast has no discernible effect on obesity-related anthropometric outcomes: a systematic review and meta-analysis](#)
Не было обнаружено заметного влияния приема пищи или пропуска завтрака на антропометрические показатели, связанные с ожирением
24. [Association between Breakfast Skipping and Body Weight—A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Longitudinal Studies](#)
Мета-анализ изменения индекса массы тела (ИМТ) не выявил разницы между пропуском завтрака и приемом пищи
25. [Effect of Protein-Rich Breakfast on Subsequent Energy Intake and Subjective Appetite in Children and Adolescents: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials](#)
Поскольку качество соответствующих критериям исследований в основном было низким, результаты следует интерпретировать осторожно. В настоящее время мета-анализ показывает, что употребление богатого белками завтрака оказывает влияние на снижение последующего потребления энергии, уменьшение чувства голода и увеличение чувства сытости у детей и подростков

Мой телеграм канал (основной канал информации):

<https://t.me/matveylive>

Мой ютуб канал: <https://www.youtube.com/@matveysmirn>