



## براساس یافته محققان؛ رژیم سالم دوره نوجوانی با اضافه وزن کمتر در بزرگسالی همراه است

به گفته محققان، نوجوانانی که رژیم غذایی سالم و درستی دارند در سنین بالاتر اضافه وزن کمتری خواهند داشت.

به گفته محققان، نوجوانانی که رژیم غذایی سالم و درستی دارند در سنین بالاتر اضافه وزن کمتری خواهند داشت.

به گزارش خبرنگار مهر، پژوهشگران دریافتند ترغیب نوجوانان به خوردن انواع میوه ها و سبزیجات و همچنین پروتئین های کم چربی و غلات کامل سبوس دار و محدود کردن مصرف مواد قندی، گوشت قرمز و غذاهای فرآوری شده می تواند تاثیر بلندمدتی بر نرخ چاقی داشته باشد.

محققان دانشگاه مینه سوتا به مدت بیش از یک دهه، رژیم غذایی و وزن بیش از ۲۵۰۰ نوجوان را که از سن ۱۵ سال شروع می شد، پیگیری کردند.

دیوید ژاکوبس، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «افراد دارای رژیم غذایی سالم تر در سن ۱۵ سالگی در مدت ۵ تا ۱۰ سال بعد، اضافه وزن کمتری داشتند.»

مطالعه ای جداگانه بر روی دانش آموزان راهنمایی و دبیرستان هم نتایج مشابهی را نشان داد. محققان دریافتند رژیم غذایی سالم تر در نوجوانانی که در سن ۱۵ سالگی خیلی لاغر نبودند موجب می شود که در سن ۲۰ و ۲۵ سالگی بسیار لاغر و متناسب باشند.

به گفته ژاکوبس، «اولویت ها و خصوصیات غذایی در سن ۱۵ سالگی تعیین می شود. انتخاب نوجوانان در این سن می تواند تعیین کننده الگوی غذایی آنها در طول زندگی باشد و به مرور زمان بر اضافه وزن آنها تاثیر می گذارد.»