

## ترک وعده شام شیوه ای موثر در کاهش وزن

به گفته محققان، زود غذا خوردن و ترک چند وعده شام می تواند موجب افزایش چربی سوزی شده و به کنترل وزن کمک کند.



به گفته محققان، زود غذا خوردن و ترک چند وعده شام می تواند موجب افزایش چربی سوزی شده و به کنترل وزن کمک کند. نتایج یک تحقیق نشان می دهد خوردن وعده غذایی کوچک در طول روز و ترک وعده غذایی شام می تواند تاثیر مثبتی بر سلامت داشته باشد.

طبق گزارش محققان دانشگاه آلاباما آمریکا، افراد دارای اضافه وزن که در طول روز غذا می خورند و در طول شب غذا نمی خورند کمتر دچار گرسنگی شده و چربی بیشتری در طول شب می سوزانند.

سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ما در این مرحله هنوز مطمئن نیستیم که آیا کل چربی سوزی در بدن افزایش می یابد یا نه. ما برای بهبود شیوه چربی سوزی نیاز به انجام مطالعات گسترده تری داریم.»

با وجودی که هنوز ارتباط مشخصی بین غذا نخوردن در طول شب و کاهش وزن وجود ندارد، اما این موضوع برای دنیای تغذیه حائز اهمیت است.

به گفته محققان، غذا نخوردن در طول روز ذاتاً موجب گرسنه تر شدن فرد می شود.

این شیوه که به آن «تغذیه محدود به زمان اولیه» گفته می شود بر روی حیوانات انجام شده و نتیجه آن کاهش توده چربی و ریسک ابتلا به بیماری های مزمن بوده است.