



رژیم غذایی کم کربوهیدرات به متابولیسم بدن زنان کمک می کند

طبق نتایج یک مطالعه، خوردن وعده های غذایی کم کربوهیدرات منجر به تغییرات سالمی در متابولیسم زنان می شود که در صورت مصرف وعده های غذایی با میزان کربوهیدرات بالا اتفاق نمی افتد.

طبق نتایج یک مطالعه، خوردن وعده های غذایی کم کربوهیدرات منجر به تغییرات سالمی در متابولیسم زنان می شود که در صورت مصرف وعده های غذایی با میزان کربوهیدرات بالا اتفاق نمی افتد.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان همچنین دریافته اند زمان بندی ورزش در نحوه عملکرد متابولیسم نقش دارد.

طبق گزارش محققان، زنانیکه افراد سه وعده غذایی حاوی فقط ۳۰ درصد کربوهیدرات در یک دوره ۲۴ ساعتی مصرف کردند، ۳۰ درصد کاهش در مقاومت انسولین و میزان انسولین بعد از وعده غذایی شان مشاهده شد.

هورمون انسولین به بدن کمک می کند تا از غذا برای تامین سوخت سلول های بدن و مغز استفاده کند. افرادی که نسبت به انسولین مقاوم هستند در معرض ریسک بالای پیش دیابت و دیابت نوع ۲ قرار دارند.

مطالعه نشان داد زنانیکه افراد سه وعده غذای حاوی ۶۰ درصد کربوهیدرات در طول ۲۴ ساعت مصرف کردند شاهد هیچ کاهشی در میزان انسولین با مقاومت انسولین نبودند.

این مطالعه شامل ۳۲ زن سالم بعد از دوره یائسگی و در رده سنی ۵۰ تا ۶۵ سال بود. هیچ یک از این زنان دارای علائم دیابت یا پیش دیابت نبودند.

این زنان در یکی از چهار گروه زیر گنجانده شدند: رژیم غذایی کم کربوهیدرات یا با کربوهیدرات بالا، و ورزش یا عدم ورزش قبل از وعده غذایی. زنان شب قبل از مطالعه در آزمایشگاه یک وعده غذایی و روز بعد دو وعده غذایی، یکی در صبح و دیگری در ساعت ۵ عصر، دریافت کردند.

به گفته کاترینا بورر، استاد دانشگاه میشیگان، هر وعده غذایی حاوی حدود ۸۰۰ کالری بود. وعده غذایی کم کربوهیدرات دارای ۳۰ درصد کربوهیدرات، ۲۵ درصد پروتئین و ۴۵ درصد چربی بود که البته محققان از چربی های خوب و مفید نظیر روغن زیتون استفاده کرده بودند. وعده های غذایی شامل ماکارونی و پنیر، سوسیس و همبرگر، سالاد، میوه، برگر سبزیجات و سوپ بود.

وعده غذایی با میزان کربوهیدرات بالا حاوی ۶۰ درصد کربوهیدرات، ۱۵ درصد پروتئین و ۲۵ درصد چربی بود. این وعده ها شامل سالاد تخم مرغ، همبرگر و ساندویچ پنیر، هویج، موز، سالاد کلم، اب پرتقال، شیر فاقد چربی، بیسکوئیت با آرد گندم سبوس دار، و بستنی وانیل بود.

گروه ورزش نیز تقریباً به مدت دو ساعت فعالیت ورزش انجام می دادند و ورزش یک ساعت قبل از غذا پایان می یافت.

معمولاً تصور می شود ورزش به کاهش مقاومت انسولین و کاهش قندخون کمک می کند. اما در این مطالعه ورزش قبل از غذا خوردن موجب افزایش سطح قند خون زنان در شب شد.