



پرخوری کوتاه مدت نیز کاهش وزن را دشوار می‌کند

محققان سوئدی اعلام کردند: تنها یک ماه تغییرات فیزیولوژی ناسالم در زندگی می‌تواند از بین بردن چربی‌های اضافی بدن را سخت کند.

محققان سوئدی اعلام کردند: تنها یک ماه تغییرات فیزیولوژی ناسالم در زندگی می‌تواند از بین بردن چربی‌های اضافی بدن را سخت کند.

به گزارش ایسنا، دکتر توربجورن لیندستروم، پژوهشگری از کانادا گفت: یک دوره کوتاه مدت پرخوری می‌تواند اثرات زیادی در بلندمدت داشته باشد، بنابراین توصیه می‌شود افراد از مصرف غذاهای زیاد که ممکن است مشکلاتی در طول زندگی بوجود بیاورند، پرهیز کنند.

بر این اساس، محققان روی 18 شرکت کننده که از لحاظ وزنی در شرایط نرمال قرار داشتند و 12 نفر آن‌ها را مردان و 6 نفر را زنان تشکیل می‌دادند، متمرکز شدند.

برای یک ماه همه 18 نفر تحت یک نظام فیزیکی فعال قرار گرفتند و روزانه 70 درصد از مصرف کالری خود را به خصوص از طریق فست فودها افزایش دادند.

همچنین محققان، گروهی را برای مقایسه در کنار این گروه قرار دادند که هیچ تغییری در رژیم غذایی خود ایجاد نکردند. بعد از یک ماه گروه مصرف کننده کالری دچار مقداری اضافه وزن شدند که مشخص شد کاهش وزن برای این افراد بسیار مشکل‌تر از گروه دیگر بود.