



## صبحانه مفصل باعث کاهش مصرف کالری در طول روز نمی شود

این مطالعه می گوید که خوردن صبحانه مفصل مصرف کالری در باقی روز را کاهش نمی دهد .

این مطالعه می گوید که خوردن صبحانه مفصل مصرف کالری در باقی روز را کاهش نمی دهد .

تحقیقات در آلمان حاکیست این تصور که خوردن صبحانه مفصل باعث کاهش مصرف کالری در طول روز می شود، یک توهم بیش نیست.

این مطالعه، که نتایج آن در "نشریه تغذیه" (Nutrition Journal) چاپ شده است، نشان داد که علیرغم مصرف صبحانه مفصل، افراد نهار و شامی به همان اندازه زیاد می خورند.

دانشمندان اشاره می کنند که کاستن از کالری های مصرفی در صبحانه می تواند به افت وزن بدن کمک کند.

علیرغم این یافته، انجمن رژیم غذایی بریتانیا تاکید کرد که خوردن صبحانه عنصری مهم در یک رژیم متوازن غذایی است.

مطالعات متعدد قبلا نشان داده است که شروع کردن روز با یک صبحانه کامل اغلب با کاهش وزن مرتبط است.

در مطالعه تازه تیم محققان در دانشگاه مونیخ برای دو هفته نزدیک به 400 نفر را دنبال کرد.

افراد مورد مطالعه فهرست آنچه می خوردند، زمان خوردن و وزن آن را یادداشت می کردند.

بعضی از آنها صبحانه های مفصل، بعضی کم و بعضی از خوردن صبحانه پرهیز کردند.

افرادی که صبحانه مفصل خورده بودند - یعنی به طور متوسط 400 کالری بیش از کسانی که یک صبحانه کوچک خورده بودند - در طول روز هم حدود 400 کالری بیشتر مصرف کردند.

دکتر ولکر شودزیارا سرپرست این تحقیقات گفت: "نتایج مطالعه نشان داد که افراد صرفنظر از اینکه چه صبحانه ای خورده بودند، همان مقدار هم نهار و شام خوردند."

اما کارشناسان همچنان می گویند که صبحانه نقش مهمی در رژیم غذایی بازی می کند.

سیان پورتر، سخنگوی انجمن رژیم غذایی بریتانیا، گفت: "نشان داده شده است که کسانی که صبحانه می خورند نسبت به کسانی که آن را حذف می کنند یک رژیم غذایی متوازن تری دارند، کمتر احتمال دارد که اضافه وزن داشته باشند، با موفقیت بیشتری وزن کم می کنند و در مقابل بعضی بیماری های خاص کمتر آسیب پذیرند."

او گفت: "حذف صبحانه ممکن است به خوردن تنقلات کمتر سالم قبل از نهار منجر شود و اگر صبحانه را حذف کنید لزوما در ادامه روز از لحاظ مغذی ها آن را جبران نمی کنید."