

صبحانه را باید متعادل خورد



آیا خوردن صبحانه مفصل به کاهش وزن کمک می‌کند، یا بهتر است از صبحانه خوردن صرف نظر شود؟ اطلاعات موجود گیج‌کننده هستند، اما پژوهش جدیدی که در مجله Nutrition Journal چاپ شده است، تکلیف این گزارشات ظاهراً متناقض را روشن می‌کند.

جام جم آنلاین: آیا خوردن صبحانه مفصل به کاهش وزن کمک می‌کند، یا بهتر است از صبحانه خوردن صرف نظر شود؟ اطلاعات موجود گیج‌کننده هستند، اما پژوهش جدیدی که در مجله Nutrition Journal چاپ شده است، تکلیف این گزارشات ظاهراً متناقض را روشن می‌کند.

دکتر ولکر شوسزیارا از مرکز پزشکی تغذیه اس - کرونر - فرسنیوس مطالعه‌ای بر روی بیش از 300 نفر انجام داد و از آنها خواست آنچه در طول روز می‌خورند را یادداشت کنند. در این گروه، گاهی افراد صبحانه مفصل می‌خورند، گاهی یک صبحانه کوچک و گاهی هم اصلاً صبحانه نمی‌خورند.

شوسزیارا می‌گوید: #171؛ نتایج مطالعه نشان داد که اشخاص صرف نظر از آنچه در وعده صبحانه خورده بودند، نهار و شام یکسان می‌خورند. « این بدان معنی است که یک صبحانه مفصل (که به طور متوسط 400 کیلوکالری بیش از صبحانه کوچک انرژی دارد)، باعث افزایش کالری وارد شده به بدن به میزان حدود 400 کیلوکالری در طول روز می‌شود. تنها تفاوت مشاهده شده این بود افرادی که صبحانه مفصلی خورده بودند، میان وعده صبحگاهی را از برنامه غذایی خود حذف می‌کردند. اما این برای خنثی کردن کالری اضافه‌ای که مصرف کرده بودند کافی نبود. این مطالعه، صحت پژوهش‌های قبلی که معتقد بودند خوردن صبحانه مفصل باعث کاهش مجموع کالری دریافتی در طول روز می‌شود را زیر سوال برد و نشان داد این اطلاع گمراه‌کننده است.

پژوهش‌های قبلی فقط به نسبت کالری دریافتی از طریق صبحانه به کل کالری دریافتی روزانه توجه می‌کردند، در حالی که مطالعه شوسزیارا نشان می‌دهد این نسبت بیشتر توسط افرادی تحت تأثیر قرار می‌گیرد که در طول روز مقدار کمتری می‌خورند. به عبارت دیگر، صبحانه این افراد نسبتاً - و نه لزوماً - مفصل‌تر بوده است. بنابراین به نظر می‌رسد هیچ معجزه‌ای در کار نیست و متأسفانه برای کاهش وزن، خوردن صبحانه مفصل باید از طریق کمتر خوردن در طول روز جبران شود.

توصیه‌های منابع پزشکی برای کاهش وزن عبارتند از: کنترل میزان کالری دریافتی، کم کردن میزان چربی و شکر مصرفی و مصرف 5 وعده میوه و سبزیجات در طول روز.

science daily

مترجم: صبا شرف‌الدین‌زاده