



صبحانه مفصل شما را چاقتر می‌کند

با وجودی که متخصصان تغذیه همواره تاکید دارند که مهمترین وعده غذایی در شبانه روز صبحانه است اما نتیجه یک مطالعه جدید نشان داده است که خوردن صبحانه مفصل می‌تواند حتی انسان را چاقتر کند.

همشهری آنلاین: با وجودی که متخصصان تغذیه همواره تاکید دارند که مهمترین وعده غذایی در شبانه روز صبحانه است اما نتیجه یک مطالعه جدید نشان داده است که خوردن صبحانه مفصل می‌تواند حتی انسان را چاقتر کند.

به گزارش ایسنا، در حالی که یک باور قدیمی به ما دیکته می‌کند که خوردن صبحانه کامل باعث می‌شود کمتر به میان وعده‌های پرکالری پناه ببریم و در وعده‌های ناهار و شام هم کمتر بخوریم اما یک مطالعه جدید به طور کلی تصویری متفاوت درباره این نوع رژیم غذایی ارائه کرده است.

این بررسی جدید تایید می‌کند کسانی که صبحانه کامل و زیاد می‌خورند در اغلب موارد کالری بیشتری دریافت می‌کنند و چاقتر می‌شوند. بعلاوه این افراد برای پرخوری کردن در وعده‌های دیگر غذایی نیز تمایل بیشتری دارند. به گزارش روزنامه ساندی تایمز، دکتر وولکر شوزدزیارا متخصص تغذیه در مرکز طب تغذیه ال‌س - کرونر - فرسینوس و دستیارانش مطالعات خود را روی 280 بیمار مبتلا به چاقی و 100 نفر با وزن طبیعی که شکایت از مشکلات وزنی داشتند، انجام دادند.

این کارشناسان متوجه شدند کسانی که صبحانه می‌خورند بدون در نظر گرفتن وعده صبحانه در سایر وعده‌ها نیز به اندازه‌ای که میل دارند، می‌خورند و صبحانه تاثیری در کم‌خوری ندارد.