

حقایق باورنکردنی درباره صبحانه

ممکن است در زندگی‌های مدرن امروزی وقت کمتری برای خوردن صبحانه داشته باشید. اگر چه از صبحانه به عنوان مهم‌ترین وعده غذایی در روز یاد می‌شود،



ممکن است در زندگی‌های مدرن امروزی وقت کمتری برای خوردن صبحانه داشته باشید. اگر چه از صبحانه به عنوان مهم‌ترین وعده غذایی در روز یاد می‌شود، اما این را باید بگوییم که بر خلاف تحقیقات قبلی، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که نخوردن صبحانه باعث نمی‌شود که ما در وعده‌های دیگر غذای بیشتری بخوریم. تصویر حقایق باورنکردنی درباره صبحانه

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از فراید، این مطالعه جدید که روی ۴۰ دختر نوجوان انجام شده بود، نشان می‌دهد که کسانی که صبحانه می‌خورند، در مقایسه با افرادی که از صبحانه صرف نظر می‌کنند، کالری کمتری مصرف می‌کنند.

دکتر جولیا زاکرزئوسکی فرر، نویسنده و محقق دانشگاه بدفورد شایر انگلستان و همکارانش می‌گویند که نتایج تحقیقات قبلی نشان می‌دهند که صرف نظر کردن از صبحانه می‌تواند منجر به خوردن غذای بیشتر در طول روز بشود. این محققان اخیراً نتایج یافته‌های خود را در مجله تغذیه بریتانیا گزارش کرده‌اند.

برای بسیاری از افراد، خوردن صبحانه بخش مهمی از روال روزمره آنها به شمار می‌رود ولی برخی افراد دیگر ترجیح می‌دهند که به جای میل کردن یک تکه نان تست یا یک کاسه غلات، این چند دقیقه را در رختخواب بمانند. در واقع در یک نظرسنجی که در سال ۲۰۱۵ انجام شده بود، نشان می‌دهد که ۴۷ درصد از مردم ایالت متحده هر روز صبحانه می‌خورند.

اما آیا نخوردن صبحانه بر سلامت ما تاثیری می‌گذارد؟

تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که خوردن صبحانه ممکن است بر سلامت قلب تاثیر بگذارد، در حالی که مطالعات دیگر بیان می‌کنند که صرف نظر کردن از صبحانه می‌تواند خطر ابتلا به چاقی را افزایش دهد. دکتر زاکرزئوسکی فرر و همکارانش، در آخرین مطالعات خود به دنبال یافتن اطلاعات بیشتری در این مورد بودند.

کالری کمتر، با صرف نظر کردن از صبحانه

این مطالعه روی ۴۰ دختر نوجوان، که ۱۱ تا ۱۵ سال داشتند انجام گرفته بود. شرکت‌کنندگان باید در دو شرایط حضور پیدا می‌کردند. در ابتدا از صبحانه‌ای که دارای ۴۶۸ کالری می‌بود بهره می‌بردند و در شرایط دیگر، شرکت‌کنندگان باید از صبحانه صرف نظر می‌کردند.

دکتر زاکرزئوسکی فرر و تیمش می‌گویند، هدف از تحقیق این بود که اثرات مصرف صبحانه و نخوردن صبحانه را در ۳ روز متوالی بسنجند و با یکدیگر مقایسه کنند و در نهایت میزان مصرف انرژی آزاد شده و فعالیت‌های بدنی دختران نوجوان را بررسی کنند.

در بخشی دیگر از این مطالعه، سطح فعالیت‌های فیزیکی هر یک از شرکت‌کنندگان با شتاب‌سنج سنجیده و در دفتر غذایی هر یک از آنها جداگانه یادداشت می‌شده است.

محققان دریافتند زمانی که شرکت‌کنندگان صبحانه نمی‌خورند، به طور کلی ۲۵۳ کالری کمتر مصرف می‌کنند، در مقایسه با زمانی که صبحانه می‌خورند.

گزارش‌های تیمی دکتر زاکرزئوسکی فرر نشان می‌دهد که مصرف صبحانه، هیچ تاثیری در میزان

فعالیت‌های بدن‌های شرکت‌کنندگان در تحقیقات نداشته است. البته این یافته‌ها باید با احتیاط تفسیر شوند.

دکتر کیت تالفری، از دانشگاه لافورو بریتانیا می‌گوید: «گزارش‌های زیادی وجود دارند. بعضی گزارش‌ها نشان می‌دهند که نخوردن صبحانه با چاقی همراه است، چیزی که ممکن است فرضیه‌های زیادی را درباره مصرف صبحانه و کنترل وزن به وجود بیاورد.»

او می‌افزاید: «اما ما هنوز نمی‌دانیم که چرا خوردن صبحانه با احتمال پایین بودن وزن و چاقی همراه است یا این که به عنوان یک استراتژی برای کنترل وزن مورد استفاده قرار می‌گیرد.»

دکتر تالفری این را نیز در نتیجه‌گیری بیان می‌کند، برای تعیین این که، آیا مصرف روزانه صبحانه می‌تواند در کاهش بیماری‌های جدید در جوانان نقشی داشته باشد، تحقیقات بیشتری نیاز است.»