



در یک رژیم لاغری؛ مردان زودتر از زنان لاغر می‌شوند

مطالعات محققان نشان می‌دهد که در یک رژیم غذایی یکسان مردان زودتر از زنان لاغر می‌شوند.

مطالعات محققان نشان می‌دهد که در یک رژیم غذایی یکسان مردان زودتر از زنان لاغر می‌شوند.

به گزارش خبرنگار گروه علمی و دانشگاهی خبرگزاری فارس، در مطالعه‌ی [زن و مردان](#)؛ محققان کار تحقیقاتی را با حضور بیش از 2000 فرد بالغ از اروپا، استرالیا و نیوزیلند که دچار اضافه وزن بودند انجام دادند.

براساس گزارش [زن و مردان](#)؛ به مدت هشت هفته، شرکت‌کنندگان از یک رژیم لاغری پیروی کردند که دارای 800 کالری بود و عمدتاً از غذاهای آبکی نظیر سوپ، شیر و کورن فلکس به اضافه [زن و مردان](#)؛ یک و نیم کاسه (375 گرم) سبزیجات کم کالری از جمله گوجه فرنگی، خیار و کاهو تشکیل شده بود.

پس از پایان بازه‌ی [زن و مردان](#)؛ هشت هفته‌ی [زن و مردان](#)؛ سطح گلوکز خون 35 درصد از افراد تحت آزمایش، نرمال بود و آن‌ها دیگر در وضعیت پیش دیابت قرار نداشتند. همچنین نتایج از آن حکایت داشت مردان به طور میانگین 11.8 کیلوگرم از وزن خود کاستند؛ در حالی که میانگین کاهش وزن زنان، 10.2 کیلوگرم بوده است.

اما نتیجه‌ی [زن و مردان](#)؛ بخش بودن مضاعف این رژیم لاغری برای مردان، تنها در لاغرتر شدن آن‌ها خلاصه نشد و سایر فاکتورهای سلامت [زن و مردان](#)؛ سنجی نیز برای مردان در حد مناسب [زن و مردان](#)؛ تری گزارش شد که می‌توان به نرخ پایین‌تر ضربان قلب و چربی بدن، و همین‌طور کاهش خطر ابتلا به دیابت و سندرم [زن و مردان](#)؛ های متابولیک اشاره کرد. سندرم [زن و مردان](#)؛ های متابولیک به علائمی از قبیل بالا بودن فشار خون و شاخص توده بدنی (BMI) دلالت دارد که خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهند.

این رژیم کم کالری، نتایج متفاوت دیگری هم در زنان به دنبال داشت که همه‌ی آن‌ها مثبت و سازنده نبودند؛ به عنوان مثال سطح HDL خون زنان (که از آن به عنوان کلسترول خوب یاد می‌شود)، کاهش شدیدتری داشت و این، چیز خوبی برای سلامت قلب نیست. علاوه بر این، هم در تراکم معدنی استخوان و هم در توده‌ی [زن و مردان](#)؛ بدون چربی بدن (LBM)، زنان تحت آزمایش دچار کاهش بیشتری شدند؛ دو فاکتوری که به ترتیب نمایانگر شدت استحکام استخوان [زن و مردان](#)؛ ها و تراکم عضلات بدن هستند.

به گفته‌ی دکتر [زن و مردان](#)؛ الیزابت لودن؛ از مرکز کاهش وزن بیمارستان دلنور در ایالت ایلینویز آمریکا؛ این نتایج نشان می‌دهد که چنانچه یک زن و شوهر، رژیم لاغری یکسانی داشته باشند؛ فرد مذکر سریع‌تر با کاهش وزن مواجه خواهد شد.

وی افزود؛ تفاوت میزان کاهش وزن و سایر فاکتورهای ارزیابی شده در این مطالعه، با ویژگی‌های فیزیولوژیکی دو جنس، انطباق دارد؛ چرا که مردان به دلیل فیزیک بدنی خاص خود، دارای عضلات بیشتر و شدت سوخت و ساز بالاتری نسبت به زنان هستند. هر چند که همه‌ی شرکت‌کنندگان، رژیم غذایی 800 کالری در روز را در پیش گرفتند؛ اما بدن مردان به طور روزانه کالری بیشتری را می‌سوزاند و همین امر سبب کاهش وزن سریع‌تر [زن و مردان](#)؛ ها شده است.

براساس گزارش گجت‌[زن و مردان](#)؛ نیوز، محققان معتقدند تفاوت‌های متابولیکی حاصل شده در بدن زنان و مردانی که از رژیم لاغری یکسان پیروی می‌کنند، به این دلیل است که مردان عمدتاً چربی شکمی خود، و زنان عمدتاً چربی زیرپوستی خود را از دست می‌دهند؛ با این حال به گفته‌ی لودن، فارغ از تفاوت‌های [زن و مردان](#)؛ غذایی کم کالری در پی داشت؛ کاهش وزن همواره برای افراد دچار اضافه وزن، سودمند است.