



کاهش وزن دو برابری با تغییر در زمانبندی تغذیه روزانه

آیا تا به حال فکر کرده اید که یک بازه زمانی طولانی برای غذا خوردن در روز چیزی است که شما را از کاهش وزن باز می‌دارد و نمی‌گذارد به آن سطح از سلامت که مد نظر قرار داده اید دست یابید؟

آیا تا به حال فکر کرده اید که یک بازه زمانی طولانی برای غذا خوردن در روز چیزی است که شما را از کاهش وزن باز می‌دارد و نمی‌گذارد به آن سطح از سلامت که مد نظر قرار داده اید دست یابید؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصر ایران، از زمانی که بیدار می‌شویم تا زمانی که دوباره به خواب می‌رویم، خوراکی‌های مختلفی را مصرف می‌کنیم. صبحانه به عنوان مهم‌ترین وعده غذایی روزانه شناخته می‌شود و همواره توصیه شده است روز خود را با یک صبحانه کامل و مقوی آغاز کنیم.

به گزارش "ایزی هلت آپشنز"، پس از وعده غذایی شام و هنگام تماشای تلویزیون نیز ممکن است اندکی احساس گرسنگی به سراغ شما آمده و از این رو پیش از خواب تنقلات مصرف کنید.

اما آیا تا به حال فکر کرده اید که یک بازه زمانی طولانی برای غذا خوردن در روز چیزی است که شما را از کاهش وزن باز می‌دارد و نمی‌گذارد به آن سطح از سلامت که مد نظر قرار داده اید دست یابید؟

آیا کوتاه کردن این بازه زمانی می‌تواند عامل کلیدی در تسریع روند کاهش وزن و در نهایت کسب تناسب اندام دلخواه شما باشد؟

مشخص شده است این امکان وجود دارد.

مدرک علمی موثر بودن زمانبندی محدود تغذیه

پژوهشگران دانشگاه سوری در انگلستان طی یک مطالعه به بررسی اثر تغییر زمان‌های وعده‌های غذایی بر میزان کالری مصرفی، ترکیب بدن و نشانگرهای خطر خونی برای دیابت و بیماری قلبی پرداختند.

آنها طی این مطالعه شرکت‌کنندگان را به دو گروه تقسیم کردند. برای 10 هفته، گروه نخست صبحانه خود را با تاخیر 90 دقیقه ای و شام را 90 دقیقه زودتر مصرف می‌کردند، در شرایطی که گروه دوم یا همان گروه کنترل وعده‌های غذایی را بر مبنای جدول زمانبندی عادی مصرف می‌کردند.

این تنها تغییر صورت گرفته بود و نیازی نبود افراد حاضر در دو گروه یک رژیم غذایی سخت را دنبال کرده یا تغییری در غذاهای مصرفی عادی خود ایجاد کنند. در حقیقت، به شرکت‌کنندگان گفته شده بود که در مصرف غذاهای مختلف آزاد هستند و نیازی نیست هیچ رژیم غذایی خاصی را دنبال کنند.

با این وجود، افرادی که زمان وعده‌های غذایی آنها تغییر کرده بود نسبت به آنهایی که وعده‌های غذایی را بر مبنای زمانبندی عادی مصرف می‌کردند، به طور میانگین دو برابر چربی بدن بیشتری از دست دادند.

اما چرا تغییر در زمان وعده‌های غذایی چنین نتیجه چشمگیری را در کاهش چربی به همراه داشت؟

به گفته پژوهشگران، اگرچه گروهی که تنها در زمان‌های مشخصی از روز می‌توانست غذا بخورد تلاش خاصی برای کاهش میزان کالری مصرفی خود نداشت، اما این اتفاق رخ داد. در حقیقت، آنها نسبت به گروه کنترل که می‌توانست در هر زمانی غذا بخورد، به طور کلی غذای کمتری مصرف کردند (به ویژه هنگام شب).

و این تنها مطالعه ای نیست که فواید تغذیه بر اساس یک زمانبندی محدود و خاص را در زمینه کاهش وزن نشان داده است.

پژوهشی که در دانشگاه آلاباما در بیرمنگام انجام شد نیز نشان داد که یک بازه زمانی شش ساعته غذا خوردن در روز به کاهش احساس گرسنگی و افزایش چربی سوزی طی شب منتج شده است. همچنین، این شرایط توانایی بدن برای تغییر بین کربوهیدرات سوزی و چربی سوزی را بهبود بخشیده بود.

به طور خلاصه، تغذیه با یک زمانبندی محدود به چربی و کالری سوزی بیشتر کمک می کند، از این رو فرد سریعتر وزن از دست می دهد.

سازگاری با زمانبندی محدود تغذیه

برای این که تغذیه با زمانبندی محدود برای شما کارایی داشته باشد و روند کاهش وزن را تسریع کند می توانید دو گزینه را مد نظر قرار دهید.

یا می توانید همانند مطالعه نخست که به آن اشاره شد، صبحانه را با 90 دقیقه تاخیر و شام را 90 دقیقه زودتر از برنامه زمانی عادی مصرف کنید و یا یک بازه زمانی خاص برای غذا خوردن در روز را تنظیم کنید.

بازه زمانی غذا خوردن عادی شما 7 صبح تا 9 شب است. این به معنای آن است که از یک بازه زمانی 14 ساعته برای تغذیه برخوردار هستید. شما می توانید در عوض بین ساعات 10 صبح تا 6 بعد از ظهر غذا بخورید تا یک بازه زمانی 8 ساعته شکل بگیرد.

انتخاب با شماست. هر تصمیمی که بگیرید، تغذیه با زمانبندی محدود روشی خوب برای کالری و چربی سوزی بیشتر، کاهش وزن بیشتر و بهبود شرایط سلامت است.