

رابطه غذا خوردن دیر وقت و افزایش وزن

افرادی که دیر وقت غذا می‌خورند، نه تنها به مصرف غذای بیشتر تمایل دارند، بلکه اغلب انتخاب‌های غذایی ضعیف‌تری نیز دارند.



افرادی که دیر وقت غذا می‌خورند، نه تنها به مصرف غذای بیشتر تمایل دارند، بلکه اغلب انتخاب‌های غذایی ضعیف‌تری نیز دارند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصر ایران، دیرتر غذا خوردن نسبت به زمانی مشخص برای افراد بسیاری نگرانی از افزایش وزن را به همراه دارد. غذا نخوردن پس از ساعت هشت شب یکی از پیشنهادهای رایج است، اما این قبیل توصیه‌ها درباره غذا خوردن شبانه می‌توانند گمراه‌کننده باشند.

به گزارش "هلت لاین"، زمانی که موضوع افزایش وزن مطرح می‌شود، آنچه می‌خورید، نسبت به این که چه زمانی غذا می‌خورید، اهمیت بیشتری دارد.

غذا خوردن و ریتم شبانه روزی

این ایده که غذا خوردن هنگام شب موجب افزایش وزن می‌شود از مطالعاتی با حضور سوژه‌های حیوانی سرچشمه می‌گیرد که نشان داده‌اند بدن ممکن است طی این ساعات از کالری‌های مصرف‌شده به شیوه‌ای متفاوت نسبت به زمان‌های دیگر روز استفاده کند.

برخی پژوهشگران این نظریه را مطرح کرده‌اند که غذا خوردن هنگام شب علیه ریتم شبانه‌روزی انسان، چرخه‌ای 24 ساعته که به بدن شما می‌گوید چه زمانی بخوابد، غذا بخورد و بیدار شود، عمل می‌کند.

بنابر ریتم شبانه‌روزی، شب زمان استراحت و نه غذا خوردن است.

در واقع، چندین مطالعه روی حیوانات از این نظریه پشتیبانی کرده‌اند. موش‌هایی که برخلاف ریتم شبانه‌روزی غذا خورده بودند، افزایش وزن قابل توجهی را در مقایسه با موش‌هایی که تنها طی ساعات بیداری غذا خورده بودند، تجربه کردند، و این در شرایطی بود که مقدار غذای مصرفی هر دو گروه مشابه بود.

با این وجود، تمام مطالعات به نتایجی یکسان دست نیافته و مطالعات با حضور سوژه‌های انسانی به طور کامل از این نتیجه پشتیبانی نمی‌کنند.

در حقیقت، مطالعات روی انسان نشان داده‌اند که لزوماً زمان غذا خوردن در افزایش وزن موثر نیست، بلکه مقدار غذای مصرفی عامل کلیدی محسوب می‌شود.

به عنوان مثال، مطالعه‌ای با حضور بیش از 1,600 کودک، هیچ پیوندی بین صرف شام پس از ساعت هشت شب و افزایش وزن را نشان نداد. در این مطالعه، کل کالری مصرفی کودکانی که دیر غذا می‌خورند بیشتر از دیگران نبود.

اما زمانی که پژوهشگران عادات غذا خوردن 52 بزرگسال را پیگیری کردند، دریافتند، آنهایی که پس از ساعت هشت شب غذا می‌خورند، کالری کلی بیشتری نسبت به افرادی که زودتر شام می‌خورند، مصرف می‌کنند. کالری‌های مصرفی اضافه می‌تواند با گذشت زمان به افزایش وزن منجر شود.

به طور کلی، زمانی که کل کالری مصرفی شما در محدوده نیازهای روزانه باشد، به نظر نمی‌رسد افزایش وزن در نتیجه دیر غذا خوردن رخ دهد.

افرادی که دیر غذا می‌خورند به مصرف غذای بیشتر تمایل دارند

تمایل افراد به مصرف کالری کلی بیشتر توضیحی برای ارتباط بین غذا خوردن شبانه و افزایش وزن است.

بدون در نظر گرفتن زمانبندی، مصرف کالری بیشتر از نیاز بدن به افزایش وزن منجر خواهد شد.

به عنوان مثال، پژوهشگران طی یک مطالعه به بررسی ارتباط بین زمانبندی وعده های غذایی و کل کالری دریافتی 59 شرکت کننده اقدام کردند. به طور قابل توجهی، افرادی که نزدیک به زمان خواب خود غذا می خوردند، کالری کلی بیشتر نسبت به آنهایی که آخرین وعده غذایی خود را زودتر خورده بودند، مصرف می کردند.

مطالعه ای دیگر نشان داد افرادی که بین ساعات 11 شب تا 5 صبح غذا می خوردند، نسبت به افرادی که ساعات غذا خوردن خود را محدود می کنند، تقریباً 500 کالری بیشتر در روز مصرف می کنند. با گذشت زمان، افرادی که دیر غذا می خوردند به طور میانگین 10 پوند (4.5 کیلوگرم) افزایش وزن بیشتر را تجربه کردند.

پس اگر بیش از نیاز بدن کالری دریافت کنید، غذا خوردن هنگام شب ممکن است به افزایش وزن منجر شود.

غذا خوردن دیر وقت ممکن است بر انتخاب های غذایی تاثیرگذار باشد

افرادی که دیر وقت غذا می خوردند، نه تنها به مصرف غذای بیشتر تمایل دارند، بلکه اغلب انتخاب های غذایی ضعیف و تری نیز دارند.

هنگام شب، ممکن است خوراکی های ناسالم و سرشار از کالری مانند چیپس، نوشابه و بستنی را انتخاب کنید. این غذاها از ارزش تغذیه ای کم برخوردار هستند.

دلایل مختلفی می توانند در این زمینه موثر باشند. به عنوان مثال، افرادی که دیر وقت غذا می خوردند، ممکن است به غذاهای سالم دسترسی نداشته باشند.

افراد شب و کار نمونه خوبی در این زمینه هستند. مطالعات بسیاری نشان داده اند که کارگران شب و کار تمایل بیشتری به مصرف غذاهای ناسالم به واسطه دسترسی راحت و تر دارند.

غذا خوردن احساسی نیز یک عامل موثر دیگر برای انتخاب های غذایی ضعیف شبانه است. از این رو، تمایز بین گرسنگی واقعی و غذا خوردن به واسطه استرس، اضطراب، بی حوصلگی یا ناراحتی اهمیت دارد.

افزون بر این، خستگی با مصرف غذای بیشتر و تمایل به مصرف غذاهای پر کالری ارتباط دارد. این شرایط می تواند طی دوره محرومیت از خواب به واسطه تغییرات هورمونی اثرگذار بر اشتها رخ دهد.

بار دیگر، زمانی که موضوع افزایش وزن مطرح می شود، این که چه چیزی مصرف می کنید، از این که چه زمانی غذا می خورید، اهمیت بیشتری دارد. اگر به مقدار کالری های مورد نیاز روزانه غذا بخورید، احتمالاً غذا خوردن شبانه به افزایش وزن منجر نخواهد شد.

اگر پس از شام همچنان احساس گرسنگی می کنید، مصرف غذاها و نوشیدنی های سرشار از مواد مغذی را مد نظر قرار دهید. این مواد غذایی به طور معمول دارای کالری کم و ارزش تغذیه ای بالا هستند. از جمله بهترین گزینه ها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

هوچ و کرفس به همراه حمص

برش های سیب به همراه مقدار کمی از کره آجیل مورد علاقه

ذرت بو داده تهیه شده به صورت هواپز

مقداری انگور منجمد

زمانبندی و تکرار غذا خوردن

اگرچه مقدار کالری مصرفی آن چیزی است که در نهایت بر وزن شما اثر می گذارد، برخی پژوهش ها نشان داده اند که ممکن است روش هایی برای تنظیم اشتها از طریق زمانبندی و تکرار وعده های غذایی وجود داشته باشند.

به عنوان مثال، چندین مطالعه به این نکته اشاره داشته اند که خوردن یک صبحانه پر کالری ممکن است احساس سیری را برای مدت زمانی طولانی‌تر حفظ کرده و از پرخوری احتمالی در ادامه روز پیشگیری کند.

در یک مطالعه، افرادی که 600 کالری از صبحانه خود دریافت کرده بودند، اشتها کمتری و هوس های غذایی به مراتب کمتر در طول روز نسبت به آنهایی که 300 کالری از صبحانه خود دریافت کرده بودند را نشان دادند. به طور ویژه، هوس های غذایی برای شیرینی کاهش یافته بود.

اگر شب دیر غذا خورده اید ممکن است نیازی به صرف صبحانه نداشته باشید - دست کم نه در زمان سنتی صرف صبحانه. با دنبال کردن سرخ های گرسنگی ممکن است متوجه شوید که نخستین وعده غذایی روز را دیرتر از حد معمول می خورید.

همچنین، شما می توانید مصرف وعده های غذایی کوچک‌تر با تکرار بیشتر را مد نظر قرار دهید. برخی مطالعات نشان داده اند که این اقدام ممکن است به مدیریت اشتها کمک کرده و احساس گرسنگی را در طول روز کاهش دهد.

از این رو، تغییر در زمانبندی و تکرار وعده های غذایی ممکن است راهبردی برای کاهش کل کالری مصرفی از طریق مدیریت گرسنگی باشد.