

روزه لاغر می‌کند؟

نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد روزه‌داری با ورزش منظم موجب لاغری نمی‌شود.



نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد روزه‌داری با ورزش منظم موجب لاغری نمی‌شود.

به گزارش ایسنا، میلیون‌ها مسلمان سالانه در ماه مبارک رمضان از فجر تا مغرب به طور متوسط ۱۴ ساعت از خوردن و آشامیدن پرهیز می‌کنند. طی ماه رمضان مصرف غذا بیشتر طی شب اتفاق می‌افتد و کمیت و تناوب مصرف غذا، میزان خواب شبانه و هم‌چنین میزان فعالیت بدنی کاهش پیدا می‌کند. پژوهشگران در پژوهشی به بررسی تأثیر روزه‌داری و فعالیت بدنی منظم بر سوخت و ساز چربی و کربوهیدرات پرداخته‌اند.

در پژوهشی که دکتر مینو باسامی، دکتر سجاد احمدی زاد، وریا طهماسبی، احسان خدمتگزار و سینا رخصتی انجام داده‌اند آمده است: «تعداد ۲۴ آزمودنی مرد غیر ورزشکار با میانگین سنی ۲۰ تا ۳۰ سال از راه اطلاعیه و به صورت داوطلبانه با دارا بودن شرایط و ویژگی‌های مورد نظر پژوهش، در این بررسی شرکت کردند. برای تعیین سطح سلامت و فعالیت بدنی از آزمودنی‌ها خواسته شد تا پرسش‌نامه مربوط به سلامت و سطح فعالیت بدنی را تکمیل کنند. هیچ‌یک از آزمودنی‌های پژوهش حاضر توسط پزشک از انجام فعالیت ورزشی منع نشده بودند و همگی سابقه انجام فعالیت ورزشی به صورت تفریحی را داشتند.»

در بخش دیگری از این مقاله آمده است: «آزمودنی‌ها در دو گروه ۱۲ نفری روزه‌داری و روزه‌داری به همراه تمرین استقامتی قرار گرفتند. طی اجرای پژوهش‌ها از گروه روزه‌داران دو نفر انصراف دادند بنابراین برنامه پژوهش با ۱۰ نفر از گروه روزه‌دار و ۱۲ نفر از افراد گروه روزه‌دار و تمرین استقامتی به پایان رسید. در طول ماه رمضان گروه F فقط روزه داشتند و گروه ET+ F علاوه بر روزه‌داری، تمرین‌های استقامتی خود را سه بار در طول هفته انجام دادند. در پایان هفته اول و هفته آخر ماه رمضان از تمام آزمودنی‌ها جمع‌آوری نمونه خونی دوم و سوم مانند نمونه خونی اول به عمل آمد، در همین جلسات اندازه‌گیری‌های تن‌سنجی و اندازه‌گیری گازهای تنفسی در حالت استراحت انجام شد.»

محققان در این پژوهش می‌گویند: «اصلی‌ترین یافته پژوهش حاضر، عدم تغییر معنادار وزن، BMI و درصد چربی بر خلاف تغییرات قابل ملاحظه در وعده‌های غذایی دریافتی و نیز تمرین منظم بود علت عدم تغییر وزن باوجود کاهش وعده‌های غذایی را می‌توان جبران آن در وعده‌های سحری و شام و نیز فواصل بین این دو دانست. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد ورزش منظم پس از افطار نیز نتوانسته عاملی بر کاهش وزن افراد باشد، یک دلیل مهم برای عدم تأثیر روزه‌داری و تمرین بر وزن بدن می‌تواند افزایش درصد چربی و رژیم غذایی دریافتی باشد که از ۳۱ درصد به ۲۸ درصد در هر دو گروه افزایش یافته است.»

این پژوهش در چهارمین شماره دوره پانزدهم مجله " غدد درون ریز و متابولیسم ایران " منتشر شده است.