

صبحانه را حذف نکنید

پژوهشگران برزیلی در بررسی جدیدی دریافته‌اند که حذف وعده صبحانه می‌تواند خطر اضافه وزن را در بزرگسالان افزایش دهد.



پژوهشگران برزیلی در بررسی جدیدی دریافته‌اند که حذف وعده صبحانه می‌تواند خطر اضافه وزن را در بزرگسالان افزایش دهد.

به گزارش ایسنا و به نقل از ان سی بی، پژوهشگران "دانشگاه سائو پائولو" (USP) برزیل، در پژوهش جدیدی تلاش کردند تا رفتارهای مرتبط با اضافه وزن را در بزرگسالان ارزیابی کنند. اضافه وزن دوره کودکی می‌تواند امکان ابتلای زودرس به مشکلاتی مانند دیابت نوع دو و بیماری‌های قلبی-عروقی را افزایش دهد.

این پژوهش جدید نشان داد حذف صبحانه از وعده‌های غذایی که عادت می‌تواند میان نوجوانان است، با افزایش اندازه دور کمر و شاخص توده بدنی، ارتباط مستقیم دارد. این عادت می‌تواند به یک رژیم نامتعادل و دیگر عادت‌های مضر منجر شود و این افراد را در بزرگسالی، در برابر اضافه وزن آسیب پذیر کند.

"السی کاستا دی اولیویرا فورکرت" (Elsie Costa de Oliveira Forkert)، از پژوهشگران این پروژه گفت: ما دریافتیم که به جز محل زندگی، میزان خواب و جنسیت، حذف صبحانه نیز با نشانگرهای اضافه وزن در بزرگسالان ارتباط دارد. میلیون‌ها کودک و بزرگسال در سراسر جهان، صبحانه که معمولا غذاهای خانگی شامل لبنیات و دانه‌ها را شامل می‌شود، نادیده می‌گیرند و آن را با فست فود و غذاهای نامناسب در وعده‌های دیگر جایگزین می‌کنند. مصرف غذاهایی مانند فست فود، غذاهای سرخ شده و نوشابه که کالری بالا و ارزش غذایی کمی دارند، با اضافه وزن ارتباط مستقیم دارد.

دانشمندان با تحلیل داده‌های دو بررسی مهم که در اروپا و برزیل انجام شده بودند، ارتباط میان رفتارهای مرتبط با تعادل انرژی را در بزرگسالان و نشانگرهای چاقی کلی و چاقی شکمی ارزیابی کردند.

داده‌های پژوهش اروپایی، از بررسی 3528 بزرگسال در 10 شهر بزرگ به دست آمده بود. شرکت کنندگان بر اساس سن، جنسیت، محل زندگی و شرایط اقتصادی طبقه بندی شده بودند. 47.7 درصد شرکت کنندگان مرد و 52.3 درصد آنها زن بودند. این پژوهش، به سرپرستی "لوتیس آلبرتو مورنو" (Luis Alberto Moreno)، استاد "دانشگاه زاراگزا" (University of Zaragoza) اسپانیا صورت گرفت.

داده‌های پژوهش برزیلی، با استفاده از یک روش مشابه گردآوری شده بودند که در سال 2007، در شهر مارینگا صورت گرفته بود. در این پژوهش، 991 بزرگسال شرکت داشتند که 45.5 درصد آنها مرد و 54.5 آنها زن بودند. پژوهشگران شرکت کنندگان را برای کشف خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و عادت‌های مرتبط با سلامتی مورد ارزیابی قرار دادند. این پژوهش، به سرپرستی "آگوستو سزار فریرا دی موراس" (Augusto Cesar Ferreira de Moraes)، استاد دانشگاه سائو پائولو انجام شد.

در پژوهش جدید دانشگاه سائوپائولو علاوه بر نشانگرهای اضافه وزن کلی و اندازه دور کمر، عواملی مانند وزن، قد و شاخص توده بدنی نیز مورد ارزیابی قرار گرفتند.

فورکرت افزود: عادت‌های مرتبط با انرژی، به کمک یک پرسشنامه در مورد سطح فعالیت فیزیکی مدرسه و خانه، بررسی شدند. در این بررسی مشخص شد که فعالیت فیزیکی به مدت تقریبا 60 دقیقه یا بیشتر برای هر نفر کافی است.

در این پژوهش، عادت‌های رفتاری مانند نگاه کردن به صفحه تلویزیون، رایانه و بازی‌های ویدئویی نیز ارزیابی شدند و دانشمندان از شرکت کنندگان خواستند ساعات خواب خود را طی روزهای هفته و آخر هفته‌ها مشخص کنند.

در یک پرسش نامه جداگانه، عاداتی مانند غذاهای مورد علاقه، عادات سالم غذایی و سبک زندگی نیز مورد بررسی قرار گرفتند. در این پرسش نامه، یک سوال خاص نیز در مورد موافقت یا مخالفت شرکت کنندگان با صبحانه از آنها پرسیده شد.

دانشمندان از داده های این پژوهش، برای بررسی اضافه وزن در بزرگسالانی که وعده صبحانه را حذف می کنند، استفاده کردند.

فورکرت ادامه داد: محکم ترین ارتباط در میان همه عادت های مرتبط با انرژی، ارتباط میان صبحانه و سطح افزایش شاخص های مرتبط با اضافه وزن بود.

این پژوهش، در مجله "Scientific Reports" به چاپ رسید.