

## دیر شام خوردن باعث اضافه وزن می شود؟



خوردن دیر هنگام بایکی از موضوعاتی که بارها و بارها از سوی افراد مختلف درباره نوع تغذیه مطرح شده این است که هر اندازه دیرتر شام بخورید بیشتر مستعد اضافه وزن خواهید شد. اما این موضوع تا چه حد با واقعیت متناسب است؟

خوردن دیر هنگام بایکی از موضوعاتی که بارها و بارها از سوی افراد مختلف درباره نوع تغذیه مطرح شده این است که هر اندازه دیرتر شام بخورید بیشتر مستعد اضافه وزن خواهید شد. اما این موضوع تا چه حد با واقعیت متناسب است؟

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، دیر شام خوردن رفتاری است که بسیاری از افراد به ویژه در جوامع شهرنشین انجام می دهند. علت این موضوع اغلب به مشغله زیادی، دیر به خانه رسیدن و طبیعتاً دیرتر آماده شدن غذا مرتبط است. اما آیا این سبک غذا خوردن با اضافه وزن ارتباطی دارد؟

جالب است بدانید همزمان پاسخ مثبت و منفی است. تحقیقات تمایل به حمایت از این نکته دارد که بین چاقی و دیر شام خوردن ارتباط وجود دارد اما نوع رسیدن به این نتیجه مهم است. شاید تصور کنید دیر شام خوردن باعث می شود کالری هایی چند برابر توسط بدنتان دریافت شود اما این موضوع حقیقت ندارد.

مسئله به عواملی دیگر مثل به هم خوردن ریتم گوارش، به هم ریختن وضعیت متابولیسم و قند خون و حتی بیشتر بیدار ماندن و در نتیجه دوباره گرسنه شدن و بیشتر غذا خوردن مرتبط است. در واقع این ماهیت شب بیداری است که شما را به سمت پرخوری و چاقی سوق می دهد. همه افراد به طور ذاتی تمایل دارند شبها پرخوری کنند و وقتی یک شام مفصل می خورید خواه ناخواه ریتم بدن خود را بر هم زده و بدن را مستعد اضافه وزن می کنید.

یک نظریه دیگر این است که وقتی آخر شب شام می خورید در ساعات صبح با افت قند خون و تمایل بیشتر به غذاهای شیرین و در نهایت چاقی رو به رو می شوید. بنابراین شاید بهتر باشد شب ها اگر تا دیر وقت بیدارید از تنقلات یا غذاهای سبک مثل میوه های کم کالری، سالادها و حبوبات استفاده کنید.