



خوردن غذاهای فوق فرآوری شده کاهش وزن را دشوارتر می‌کند

مطالعه‌ای جدید نشان داده است که مصرف غذاهای فرآوری شده ممکن است تلاش‌ها برای کاهش وزن را مختل کند، حتی اگر رژیم غذایی با توصیه‌های ملی تغذیه سالم مطابقت داشته باشد.

مطالعه ای جدید نشان داده است که مصرف غذاهای فرآوری شده ممکن است تلاش‌ها برای کاهش وزن را مختل کند، حتی اگر رژیم غذایی با توصیه‌های ملی، تغذیه سالم مطابقت داشته باشد. به گزارش آیسنا، این مطالعه که در تاریخ چهارم اوت در مجله **Nature Medicine** منتشر شد، عدم تمرکز بر تاثیر غذاهای فوق فرآوری شده را در توصیه های ملی رژیم غذایی در بریتانیا و سایر کشورها، نشان می دهد. به نقل از نیچر، غذاهای فوق فرآوری شده محصولاتی هستند که با ترکیب عصاره های غذایی با افزودنی ها و مواد اولیه صنعتی تولید شده اند. در نتیجه، اقلام غذایی ارزان، سودآور و به طور گسترده در دسترس ایجاد می شود. به خوبی ثابت شده است که محتوای بالای نمک و قند بسیاری از غذاهای فوق فرآوری شده، این محصولات را ناسالم می کند، اما برخی تحقیقات نشان داده اند که نحوه فرآوری آنها نیز می تواند نقش داشته باشد. ساموئل دیکن، محقق چاقی و رفتار در دانشگاه کالج لندن و نویسنده اصلی این مقاله، می گوید انگیزه پشت این مطالعه، پرداختن به شکاف موجود در توصیه های غذایی ملی و انجام این کار در محیط روزمره شرکت کنندگان بوده است. این طولانی ترین آزمایش رژیم غذایی مواد فوق فرآوری شده تا به امروز خواهد بود. این اولین آزمایشی است که این کار را در دنیای واقعی انجام می دهد تا تمام تاثیرات رفتاری مرتبط با زندگی روزمره بررسی شود. در بریتانیا، بیش از نیمی از انرژی موجود در رژیم غذایی یک فرد معمولی از غذاهای فوق فرآوری شده تامین می شود، و ارقام مشابهی در سایر نقاط اروپا و ایالات متحده یافت می شود. در دسترس بودن گسترده تر غذاهای فوق فرآوری شده مقرون به صرفه نسبت به جایگزین های کمتر فرآوری شده می تواند تاثیر نامتناسبی بر افراد مناطق کم درآمد داشته باشد. دیکن می گوید: مسائل مربوط به رژیم غذایی و چاقی مرتبط مواد غذایی تا حد زیادی به نابرابری های اجتماعی-اقتصادی مربوط می شود. او می افزاید که افراد ممکن است رژیم های غذایی ناسالمی داشته باشند، نه به این دلیل که سعی نمی کنند سالم غذا بخورند، بلکه به این دلیل که محیط غذایی ما طوری طراحی شده که ما را به شکست وامی دارد. این مطالعه تاثیر مواد غذایی فوق فرآوری شده را بر ۵۵ فرد بزرگسال که رژیم غذایی مبتنی بر دستورالعمل های غذایی ملی بریتانیا را دنبال می کردند، بررسی کرد. شرکت کنندگان یک رژیم غذایی هشت هفته ای مبتنی بر غذاهای با حداقل فرآوری (MPF) و یک رژیم غذایی هشت هفته ای مبتنی بر غذاهای فوق فرآوری را دنبال کردند، با یک دوره چهار هفته ای بین این دو، که شرکت کنندگان به رژیم غذایی معمول خود بازگشتند. هر دو رژیم غذایی از راهنمای تغذیه خوب بریتانیا پیروی می کردند که بر گروه های غذایی و درشت مغذی ها از جمله چربی، پروتئین و کربوهیدرات تمرکز دارد. در طول هر دو مرحله، تمام وعده های غذایی، میان وعده ها و نوشیدنی ها به درب منزل شرکت کنندگان تحویل داده می شد، اما می توانستند میزان مصرف در هر زمان و زمان مصرف را انتخاب کنند. محققان دریافتند که وزن و شاخص توده بدنی شرکت کنندگان در طول هر دو مرحله کاهش یافت. با این حال، شرکت کنندگان در طول پیروی از رژیم غذایی با حداقل فرآوری بیش از دو برابر وزن کم کردند و به طور متوسط ۱.۸۴ کیلوگرم، در مقایسه با ۰.۸۸ کیلوگرم وزن از دست دادند. تغییراتی در ترکیب بدن، مانند کاهش توده چربی، درصد چربی بدن و رتبه بندی چربی احشایی در رژیم غذایی با حداقل فرآوری رخ داد اما در رژیم فوق فرآوری شده رخ نداد. هوس های غذایی نیز در رژیم غذایی با حداقل فرآوری کاهش یافت. مکانیسم مقایسه تغییرات وزن هنگام مصرف غذاهای فوق فرآوری شده و با حداقل فرآوری هنوز مشخص نیست. محققان معتقدند که تغییرات بافتی و ساختاری غذا در طول فرآوری می تواند به این معنی باشد که افراد احتمالاً غذا را سریع تر مصرف می کنند، سیری را به تاخیر می اندازند و منجر به افزایش مصرف انرژی می شوند. افزودنی های مورد استفاده و عملیات حرارتی بیش از نیز می توانند بر میکروبیوم روده تاثیر بگذارند و التهاب را افزایش دهند. تصور می شود بازاریابی و تبلیغات نیز در این امر نقش دارند، زیرا بسته بندی غذاهای فوق فرآوری شده اغلب حاوی ادعاهای تغذیه ای است که می تواند مصرف کنندگان را گمراه کند. این مطالعه با نشان دادن اینکه فرآوری حتی زمانی که کیفیت تغذیه ای کنترل می شود، اهمیت دارد، تمرکز فعلی بر روی مواد مغذی به تنهایی را به چالش می کشد و ممکن است به تسریع بحث و اصلاحات گسترده تر کمک کند.