

يك صبحانه مفصل بخور و لاغر شوا

مصرف يك صبحانه ي غني از پروتئين كه حاوي پنير كم چرب و يا تخم مرغ باشد موجب سرکوب هورمون هاي مسئول اشتها مي شود و يك راهكار موثر براي کاهش مصرف غذا و تنقلات پُر کالري در طول روز است.



مصرف يك صبحانه ي غني از پروتئين كه حاوي پنير كم چرب و يا تخم مرغ باشد موجب سرکوب هورمون هاي مسئول اشتها مي شود و يك راهكار موثر براي کاهش مصرف غذا و تنقلات پُر کالري در طول روز است.

بسياري از كساني كه تصميم به لاغر شدن مي گيرند فكر مي كنند اگر وعده ي صبحانه را حذف كنند و صبحانه و ناهار را يك جا مصرف كنند بيشتر لاغر مي شوند در صورتي كه اين طور نيست.

دانشمندان دانشگاه ميسوري دريافتند، مصرف يك صبحانه ي سالم و كافي خصوصا اگر محتواي پروتئين آن بالا باشد، موجب افزايش حس سيري فرد در طول روز مي شود، در نتيجه كمتر گرسنه شده و ميل كمترى به مصرف غذا و تنقلات دارند.

اهميت مصرف صبحانه براي همه روشن است ولي بعضي از افراد هنوز آن طور كه بايد به صبحانه اهميت نمي دهند و تصور مي كنند چون صبح ميل چندانى به خوردن ندارند، اگر صبحانه نخورند بخشي از کالري دريافتي روزانه شان كاسته مي شود.

در مطالعه اي كه در آمريكا انجام شد، ميزان سيري و گرسنگي تعدادي از نوجوانان با استفاده از روش هاي بسيار دقيق اندازه گيري شد. اشتهاي افراد با پيگيري افت و خيز سطح هورمون هاي مسئول سيري و گرسنگي ارزيابي شد. همچنين با رهگيري پاسخ هاي مغز به تحريكات گرسنگي با روش MRI، بخش هاي مسئول پاسخ به تحريك هاي گرسنگي مشخص گرديد.

هورمون هاي مسئول اشتها

* لپتين(LEPTIN) از جمله مهم ترين هورمون هاي ترشح شده در بدن مي باشد كه بر هيپوتالاموس اثر كرده و اعلام سيري مي كند. ولي در صورت عدم پاسخ مناسب به اين هورمون، فرد پُرخوري مي كند. بافت چربي بدن علاوه بر لپتين، هورمون هاي آديپونكتين و ريزيستين را هم ترشح مي كند. اين سه هورمون در اثر پيام هاي ارسالي به مغز توسط بافت چربي، در ارتباط با حجم انرژي ذخيره شده ترشح مي شوند.

* انسولين، هورموني است كه از سلول هاي بتاي جزاير لانگرهانس لوزالمعده(پانكراس) ترشح مي شود و با کاهش قند خون سبب توليد علايم گرسنگي توسط هيپوتالاموس مي گردد.

* گرلين(GHRELIN) هورمون ديگري است كه از معده ترشح مي شود و در گرسنگي نقش دارد و اگر ميزان ترشح آن در بدن زياد باشد و يا به خوبي عمل نكند، موجب پُرخوري مي گردد.

نقش عوامل عصبي در كنترل اشتها

لازم به ذكر است كه نقش عوامل عصبي كه از طريق عصب واگ، سيستم گوارشي را تحت تاثير قرار مي دهند، نيز روشن شده است. دانشمندان در زمينه ي كنترل سيستم عصبي، براي قسمت هاي مختلفي از مغز نقشي قائل شده اند.

از ميان انتقال دهنده هاي امواج عصبي كه بين سلول هاي مغزي ترشح شده و عمل مي كنند، نقش نوروپپتيد Y و اوركسين(OREXIN) در تحريك اشتها، همچنين نقش ملانوكورتين ها و هورمون محرکه ي آلفاملانوكورتين در سيري تعيين شده اند.

در اين مطالعه پس از كنترل دقيق مسير هاي كنترل اشتها، برنامه غذايي اين نوجوانان بررسي شد. اين نوجوانان عادت به حذف وعده صبحانه داشتند. عدم مصرف صبحانه موجب شده بود تا آن ها به مصرف تنقلات پرکالري روي بياورند و شروع به پُرخوري خصوصا در شب ها كنند. در نتيجه دچار اضافه وزن و چاقى شوند.

در این نوجوانان تنظیم هورمون لپتین که مسئول حس گرسنگی است و توسط سلول های چربی تولید می شود بر هم می خورد. کمبود این هورمون در بدن باعث بروز احساس گرسنگی و پرخوری می شود. کمبود هورمون لپتین در بدن، حتی در مواقعی که انسان احساس گرسنگی نمی کند، باعث می شود که فرد دچار پرخوری شود و به صورت غیر معمول مواد غذایی زیادی را مصرف کند.

در ادامه ی مطالعه به برنامه ی غذایی این نوجوانان صبحانه را اضافه کردند و دو نوع صبحانه به آن ها داده شد به صورتی که صبحانه ی یک گروه حاوی پروتئین بیشتری بود. نتایج بررسی های هورمونی و مغزی نشان داد مصرف صبحانه موجب شد تا این نوجوانان در هنگام صرف ناهار احساس سیری بیشتری داشته باشند. پاسخ بخش هایی از مغز آن ها که مسئول احساس گرسنگی بود، کاسته شده بود و آن هایی که در وعده ی صبحانه پروتئین بیشتری مصرف کرده بودند احساس سیری بیشتری داشتند و در دو وعده ی بعدی کمتر غذا مصرف کردند.

در مطالعه ی دیگری محققان طی 4 سال، 6 هزار و 764 فرد سالم را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند وزن افرادی که در وعده ی صبحانه شان معادل 300 کیلوکالری غذا می خورند 2 برابر کسانی است که صبحانه ای شامل 500 کیلوکالری (یا بیشتر) میل می کنند. این پدیده کمی عجیب به نظر می رسد اما دلیل معقولی دارد مبنی بر این که خوردن صبحانه مفصل تر باعث می شود در طول روز سطح قند و انسولین خون کمتر افزایش یابد و در نتیجه فرد به طور ناگهانی احساس گرسنگی نکند.

از این رو با توجه به این یافته ها مشخص می شود مصرف یک صبحانه ی غنی از پروتئین که حاوی پنیر کم چرب و یا تخم مرغ باشد، یک راه کار موثر برای کاهش اشتها در طول روز است.