



از حقه‌های ظریف لاغری چه می‌دانید؟

شاید کمتر خوردن و بیشتر ورزش کردن، تا حدی برای لاغر شدن و البته لاغر ماندن جواب بدهد، اما محققین هم اعتراف می‌کنند که کافی نیست. لاغری حقه‌های ظریفی دارد که باید در درازمدت از آن‌ها استفاده کرد.

شاید کمتر خوردن و بیشتر ورزش کردن، تا حدی برای لاغر شدن و البته لاغر ماندن جواب بدهد، اما محققین هم اعتراف می‌کنند که کافی نیست. لاغری حقه‌های ظریفی دارد که باید در درازمدت از آن‌ها استفاده کرد.

شعار "کم‌تر بخور، بیشتر فعالیت کن"، برای کاهش وزن معمولا جواب می‌دهد، اما به نظر می‌رسد که داستان به این سادگی‌ها نیست و به همین جا ختم نمی‌شود. بسیاری از این روش هم استفاده می‌کنند و به نتیجه نمی‌رسند. حالا محققین به این نتیجه رسیده‌اند که عمل به این شعار تنها نیمی از راه است، نیم دیگر، تغییرات بلندمدت در سبک زندگی و البته تغذیه درست است.

به گزارش دیسکاور، محققین بر اساس مطالعات خود پیشنهاد می‌کنند که اگر چه پرهیز از خوردن غذاهای چرب و شیرین، می‌تواند در کاهش وزن تاثیرگذار باشد، اما خوراکی‌های موثرتری هم وجود دارند. محققین این مطالعه برای درک بهتر ارتباط سبک زندگی، غذا و وزن، مطالعه خود را معکوس انجام دادند، یعنی به جای این که بررسی کنند چه مواردی باعث کاهش وزن می‌شود، روی این که چه مواردی باعث افزایش وزن می‌شوند متمرکز شدند.

آن‌ها با پیگیری 120,877 زن و مرد سالم آمریکایی به مدت 12 و 20 سال، مواردی چون تمرینات بدنی، زمان تماشای تلویزیون، خواب و مانند آن‌ها را بررسی کردند. از آن‌جا که سیگار می‌تواند روی کاهش یا افزایش وزن موثر باشد، آن را به عنوان عاملی که می‌تواند نتایج را منحرف کند در نظر گرفتند. همچنین نوع غذایی مصرفی را مد نظر قرار دادند، هرچند همیشه نمی‌شد اندازه گرفت که چه میزان ماده خوراکی مصرف شده است. به طور میانگین، افراد هر 4 سال 1.5 کیلوگرم وزن اضافه می‌کردند، البته افراد متفاوت بودند.

نتیجه واضح مطالعه این بود: افرادی که کم‌ترین میزان اضافه وزن را داشتند بین 6 تا 8 ساعت در شبانه‌روز می‌خوابیدند، ورزش می‌کردند، کم‌تر تلویزیون می‌دیدند و غذاهای سالم‌تری می‌خوردند. از طرف دیگر، افزایش وزن زیاد با عواملی چون مصرف چیپس سب‌زمینی، غذاهای حاوی سب‌زمینی، نوشیدنی‌های شیرین‌تر، شیرینی‌ها و گوشت قرمز فراوری شده و نشده مرتبط بود.

اما این مطالعه نتایج نه چندان آشکاری هم داشت: شرکت‌کنندگانی که زیاد سبزیجات، میوه، غلات کامل، آجیل و ماست نمی‌خوردند، بیشتر وزن اضافه می‌کردند. همچنین کسانی که این غذاهای سالم را در برنامه غذایی خود داشتند، کم‌تر از بقیه وزن اضافه کردند. البته همه می‌دانیم که مصرف خوراکی‌های کم‌کالری به جای پرکالری‌ها در درازمدت باعث افزایش وزن کم‌تر می‌شود.

نکته جالب این بود که افرادی که آجیل و لبنیات پرچرب می‌خوردند در گروهی جای داشتند که وزن زیادی اضافه نمی‌کردند. چرا؟ شاید پاسخ به احساس سیری، گرسنگی و نحوه جذب و متابولیسم بدن ربط داشته باشد. در آزمایش دیگری، وقتی دانشمندان به موش‌ها چیپس سب‌زمینی دادند که ماده اولیه آن با ماده‌ای کم‌کالری جایگزین شده بود، ماده جایگزین به همان اندازه باعث افزایش وزن می‌شد.

انگار وقتی ما غذایی می‌خوریم که بر اساس بو، مزه، ظاهر و می‌دانیم باید پرکالری باشد، بدنمان همان واکنشی را نشان می‌دهد که نسبت به غذاهای پرکالری دارد، حتی اگر آن غذا کم‌کالری باشد. انگار مغز انتظار دارد که از آن ماده بیشتر از آن‌چه واقعا دارد کالری بگیرد و بر همین اساس متابولیسم بدن را فعال می‌کند. آن‌چه واضح است این است که لاغر شدن و لاغر ماندن، خیلی پیچیده‌تر از

آن است که ما اغلب تصور می‌کنیم.