

## بدترین غذاها برای دور شکم شما

یک بررسی جدید می‌گوید که ایجاد تغییراتی اندکی، مانند کنار گذاشتن یک وعده اضافی سیب‌زمینی سرخ کرده یا یک بطری نوشابه گازدار شیرین ممکن است اثرات درازمدتی بر اضافه وزن افراد داشته باشد.



یک بررسی جدید می‌گوید که ایجاد تغییراتی اندکی، مانند کنار گذاشتن یک وعده اضافی سیب‌زمینی سرخ کرده یا یک بطری نوشابه گازدار شیرین ممکن است اثرات درازمدتی بر اضافه وزن افراد داشته باشد.

به پژوهشگران دانشگاه هاروارد که نتایج بررسی خود را در "نشریه پزشکی نیوانگلند" منتشر کرده‌اند، 121000 نفر را در دهه‌های 30، 40 و 50 را برای 20 سال دنبال کردند، و در این مدت وزن، رژیم غذایی، عادات سبک زندگی آنها هر چهارسال مورد ارزیابی قرار دادند.

آنها دریافتند که تفاوت‌های قابل ملاحظه‌ای درباره چگونگی تاثیر غذاها و نوشیدنی‌ها بر چاق‌تر شدن افراد در طول زمان وجود دارد.

چیپس سیب‌زمینی بدترین عامل چاق‌کننده بود و میزان افزایش وزن ناشی از آن به ازای هر وعده غذایی بیش از سایر انواع غذاها بود.

افرادی که یک وعده اضافی سیب‌زمینی مصرف کرده بودند، نسبت به آنهایی که این کار را نکرده بودند، در طول یک دوره چهارساله حدود 800 گرم افزایش وزن پیدا کرده بودند.

و نوشیدن تنها یک قوطی نوشابه گازدار قند دار در روز باعث افزایش نیم کیلو وزن در طول چهار سال شده بود.

سایر غذاها چاق‌کننده شامل گوشت قرمز، گوشت‌های فرآوری‌شده مانند سوسیس و کالباس و الکل بودند.

در جهت مقابل، بهترین غذاها از لحاظ عدم تاثیر بر وزن، شامل ماست، میوه و سبزی‌ها، غلات کامل سبوس دار، و مغزهای خوراکی مانند بادام و گردو می‌شدند.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که بدون توجه میزان کالری، برخی از غذاها به علت ساختمان شیمیایی‌شان و یا چگونگی سوخت و سازشان در بدن اثر چاق‌کننده بیشتری دارند.

داریوش مظفریان از دانشکده بهداشت عمومی هاروارد، سرپرست این پژوهش گفت: "باور معمول این بوده است که همه چیز را در حد متعادل بخورید و تنها میزان کلی کالری را کاهش دهید، بدون اینکه به این موضوع توجه شود که این کالری‌ها از چه غذاهایی منشا می‌گیرند. همه غذاها یکسان نیستند، و تنها خوردن در حد متعادل کافی نیست."