

## تخم مرغ در برابر غلات

پژوهشی جدید نشان می‌دهد شروع روز با تخم مرغ، شاید بیشتر بتواند جلوی گرسنگی شما را بگیرد.



جام جم آنلاین: پژوهشی جدید نشان می‌دهد شروع روز با تخم مرغ، شاید بیشتر بتواند جلوی گرسنگی شما را بگیرد. دانشمندان دریافته‌اند افرادی که در وعده صبحانه تخم مرغ می‌خورند، دیرتر از کسانی که یک کاسه غلات می‌خورند، گرسنه می‌شوند.

دانشمندان حدس می‌زنند پروتئین موجود در تخم مرغ، بیشتر از پروتئین موجود در گندم، افراد را سیر نگه می‌دارد.

شاید برای افرادی که می‌خواهند مقداری از وزن خود را بکاهند، تغییر نوع پروتئین رژیم غذایی، به جایی کم کردن مقدار حجم غذا، مطلوب‌تر باشد لذا پژوهشگران بر این باورند که پژوهش‌های بیشتری باید در این باره انجام شود تا این روش، به عنوان یک راهبرد برای کاهش وزن مورد استفاده قرار گیرد.

یکی از پژوهشگران می‌گوید: «#171؛ این مطالعه نشان می‌دهد رژیم غذایی‌ای که پروتئین آن بیشتر است، شاید کیفیت سیر شدن از غذا را افزایش دهد و لذا امکان موفقیت رژیم لاغری افزایش یابد.»

یک تخم مرغ بزرگ حدود 70 کالری انرژی، 6 گرم پروتئین و 5 گرم چربی و 186 میلی‌گرم کلسترول دارد.

### تخم مرغ در برابر غلات

در این پژوهش، 20 فرد چاق یا دارای اضافه وزن شرکت داشتند. این افراد به دو گروه تقسیم شدند و به مدت یک هفته در وعده صبحانه، به یکی از این گروه‌ها تخم مرغ و به گروه دیگر غلات سرد داده شد.

با این که این دو نوع صبحانه با هم متفاوت بود، اما میزان کالری، کربوهیدرات، پروتئین و چربی صبحانه هر دو گروه دقیقاً با هم برابر بود.

البته پژوهشگران اعلام نکردند در این پژوهش، تخم مرغ‌ها چگونه آماده شدند، چند عدد تخم مرغ به افراد داده شد و چه چیزهای دیگری در صبحانه افراد وجود داشت.

روز اول و آخر هفته‌ای که مطالعه در آن انجام شد، شرکت‌کنندگان برای ناهار می‌توانستند نوع و میزان غذای خود را انتخاب کنند.

در این دو روز، پژوهشگران به بررسی این که چقدر شرکت‌کنندگان قبل و بعد از صبحانه احساس گرسنگی یا سیری می‌کردند، پرداختند و میزان کالری مصرف شده آنها در وعده ناهار را هم محاسبه کردند.

همچنین از افراد شرکت‌کننده نمونه خون گرفتند تا میزان هورمون گرلین (هورمونی که محرک گرسنگی است) و PYY3-36 (هورمونی را که باعث حس سیری می‌شود)، اندازه‌گیری کنند.

سپس شرکت‌کنندگان دو هفته رژیم عادی خود را در پی گرفتند و سپس برای دو هفته دیگر، صبحانه دو گروه با هم عوض شد.

پژوهشگران نتیجه گرفتند افرادی که در صبحانه تخم مرغ مصرف کرده بودند، پیش از ناهار کمتر احساس گرسنگی می‌کردند و هنگام ناهار، غذای کمتری می‌خوردند.

همچنین این افراد، در فاصله سه ساعت بین صبحانه و ناهار، میزان هورمون گرلین کمتر و PYY3-36 بیشتری داشتند. این به آن معناست که بین دو وعده غذایی، کمتر احساس گرسنگی و بیشتر احساس سیری می‌کردند.

پژوهشگران امیدوارند در آینده، پژوهش‌های بیشتری برای طراحی رژیم‌های غذایی لاغری با به‌کارگیری پروتئین مناسب و بدون

افزایش کمی پروتئین آن صورت گیرد.

مترجم: صالح سپهری فر  
منبع: webmd