



رژیم غذایی پر پروتئین ممکن است به کاهش وزن کمک کند

افرادی که رژیم غذایی حاوی غذاها و میان‌وعده‌های پر پروتئین دارند ممکن است در شرایط یکسان نسبت به افرادی که رژیم کم پروتئین و پرکربوهیدرات دارند، میزان بیشتری وزن از دست بدهند.

همشهری آنلاین: افرادی که رژیم غذایی حاوی غذاها و میان‌وعده‌های پر پروتئین دارند ممکن است در شرایط یکسان نسبت به افرادی که رژیم کم پروتئین و پرکربوهیدرات دارند، میزان بیشتری وزن از دست بدهند.

به گزارش رویترز پژوهشگران در یک بررسی دریافتند که در طول مدت زمان میانگین 12 هفته، افرادی که به طور اتفاقی بر روی یک رژیم غذایی پرپروتئین قرار گرفته بودند نسبت به آنهایی که رژیم غذایی با میزان استاندارد پروتئین داشتند، 0.8 کیلوگرم بیشتر وزن از دست داده بودند.

البته بر مبنای محتوای پروتئین رژیم غذایی تفاوتی از لحاظ میزان میزان تغییر در فشار خون، میزان کلسترول یا شاخص خطر دیابت میان دو گروه وجود نداشت.

توماس ویچرلی از دانشگاه استرالیای جنوبی در آدلاید، سرپرست این پژوهش می‌گوید این کاهش وزن بیشتر در گروه با رژیم غذایی پرپروتئین "چندان زیاد نبود"، با این حال ممکن است "در سطح جمعیتی اهمیت بالینی داشته باشد".

او در این بررسی او و همکارانش 24 کارآزمایی را که شامل 1063 نفر می‌شد، تجزیه و تحلیل کردند.

افراد مورد بررسی بر روی یک رژیم غذایی کم‌کالری و کم‌چربی قرار گرفته بودند. برای حدود نیمی از این افراد گونه پرپروتئین رژیم غذایی تجویز شده بود که حاوی 85 گرم پرپروتئین در روز برای یک فرد 70 کیلوگرمی بود- و نیمی دیگر از افراد رژیم غذایی با میزان استاندارد پروتئین به طور میانگین 49 گرم در روز برای یک فرد 70 کیلوگرمی را دریافت می‌کردند.

هر دوی این رژیم‌های غذایی مقدار کالری مشابهی داشتند. بر اساس یافته‌های این بررسی که در جورنال تغذیه بالینی آمریکا منتشر شده است، افراد مورد بررسی به طور میانگین میان یک کیلوگرم تا 11.3 کیلوگرم وزن کم کردند.

هنوز روشن نیست که نسبت بالای پروتئین به کربوهیدرات چگونه به افراد کمک می‌کند که وزن بیشتری کم کنند، و یک پژوهشگر چاقی که در این بررسی شرکت نداشت درباره دقیق بودن نتیجه‌گیری بر اساس این کارآزمایی‌ها ابراز تردید می‌کند.

دکتر جیمزلوین از کلینیک مایو در اسکاتزویل آریزونا می‌گوید: "این بررسی‌ها عموماً بیش از حد کوتاه‌مدت بوده‌اند تا بر مبنای آنها بتوان در باره این تاثیر نتیجه‌گیری کرد." و از این مهمتر به گفته شیوه انجام بسیاری از این بررسی‌ها برای نتیجه‌گیری درباره این ارتباط مناسب نیست.

ویچرلی معتقد است که ممکن است بدن در سوخت و ساز پروتئین نسبت به کربوهیدرات انرژی بیشتری مصرف کند و کالری بیشتری بسوزاند. یک توضیح احتمالی دیگر رابطه یافت‌شده بوسیله این پژوهشگران این است که خوردن پروتئین توده عضلانی را حفظ می‌کند- توده عضلانی حتی در هنگام استراحت نسبت به سایر انواع توده‌های بدنی کالری بیشتری می‌سوزاند.