



تأثیر زمان غذا خوردن در کاهش وزن/ ناهار را پیش از ساعت 3 صرف کنید

براساس نتایج تحقیقات جدید، به تعویق انداختن زمان صرف وعده ناهار برای افرادی که می‌خواهند وزن کم کنند این فرآیند را بسیار دشوارتر می‌کند.

براساس نتایج تحقیقات جدید، به تعویق انداختن زمان صرف وعده ناهار برای افرادی که می‌خواهند وزن کم کنند این فرآیند را بسیار دشوارتر می‌کند.

به گزارش خبرگزاری مهر، افرادی که پیش از ساعت 3 بعد از ظهر وعده ناهار خود را صرف می‌کنند 30 درصد بیشتر از افرادی که بعد از ساعت 3 ناهار می‌خورند، وزن کم می‌کنند.

نتایج این تحقیقات با بررسی گروهی متشکل از 420 نفر در یک رژیم 20 هفته‌ای مشخص شده است.

نیمی از افرادی که در این تحقیقات شرکت کرده بودند وعده ناهار به عنوان بزرگترین وعده روزانه را پیش از ساعت 3 و نیمی دیگر پس از ساعت 3 صرف کردند.

افرادی که زودتر غذا خوردند به طور متوسط 9 کیلوگرم وزن کم کردند، یعنی 2 کیلوگرم بیشتر از افرادی که دیرتر غذا خوردند.

محققان بیمارستان بریگهام و زنان در بوستن و دانشگاه موریسیا با بررسی 420 نفر از افرادی که دارای اضافه وزن بودند در یک رژیم 20 هفته‌ای برنامه درمانی کاهش وزن آنها را در اسپانیا پیگیری کردند.

دکتر فرانک شیر، از بیمارستان بریگهام و زنان اظهار داشت: این نخستین تحقیق در سطح وسیع است که نشان دهنده تأثیر کاهش وزن بر حسب ساعت غذا خوردن است.

وی افزود: این نتایج نشان می‌دهد افرادی که دیرتر غذا می‌خورند از سرعت کاهش وزن کمتری برخوردارند و کاهش وزن آنها نسبت به گروه اول کمتر است به این معنا که زمان خوردن وعده‌های غذایی بزرگ باید به عنوان یک عامل مهم در برنامه کاهش وزن در نظر گرفته شود.

در این تحقیق افراد شرکت کنندگان به دو گروه تقسیم شدند. گروه اول افرادی بودند که زودتر از ساعت 3 غذا و گروه دوم افرادی بودند که پس از ساعت 3 غذا می‌خوردند. شرکت کنندگان در این تحقیق 40 درصد کالری‌های روزانه خود را به وعده ناهار اختصاص داده بودند.

گروه اول غذای خود را در هر زمانی پیش از ساعت 3 صرف می‌کردند و گروه دوم پس از ساعت 3. بعد از این زمان 20 هفته‌ای محققان به این نتیجه رسیدند که میزان کاهش وزن گروه دوم نسبت به اول بسیار کمتر بوده است.

این در حالی است که محققان به این نتیجه رسیدند که ساعت سایر وعده‌های غذایی نقشی در کاهش وزن ایفا نمی‌کند.

نتایج این تحقیقات در مجله بین‌المللی چاقی منتشر شده است.