



برای لاغر شدن وعده‌های اصلی غذایی را حذف نکنید

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد: حذف یک وعده غذایی اصلی روزانه با کم نشدن میزان انرژی دریافتی تاثیری بر کنترل وزن ندارد...

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد: حذف یک وعده غذایی اصلی روزانه با کم نشدن میزان انرژی دریافتی تاثیری بر کنترل وزن ندارد، زیرا بدن با ایجاد تعادل بین دریافت و مصرف انرژی در برابر محدودیت دسترسی به غذا، تطابق فیزیولوژیکی برقرار می‌کند.

این مطالعه با هدف بررسی تغییرات وزن بدن و سایر شاخص‌های فیزیولوژیک از جمله نمایه توده بدن (BMI)، توده چربی (Fat mass) و ظرفیت هوازی (VO2 max) در زنان جوان به دنبال حذف یک وعده غذایی روزانه توسط ناهید سالار کیا پژوهشیار گروه تحقیقات سیاستگذاری و برنامه ریزی غذا و تغذیه و همکارانش در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی انجام شده است.

طی یک مطالعه نیمه تجربی 40 دانشجوی دختر داوطلب به صورت در دسترس از دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی وارد مطالعه شدند. وزن و قد توده چربی، ظرفیت هوازی (VO2 max) و انرژی دریافتی در شروع (شرایط معمولی) و پس از چهار هفته محدودیت دریافت با حذف یک وعده غذایی اندازه گیری شد. از نرم افزار تغذیه ای NutritionIII برای آنالیز یادآمد خوراک استفاده شد.

نتایج این بررسی نشان می‌دهد؛ حذف یک وعده غذایی اصلی روزانه با کم نشدن میزان انرژی دریافتی تاثیری بر کنترل وزن نداشته و به نظر می‌رسد افراد مورد بررسی با ایجاد تعادل بین دریافت و مصرف انرژی در برابر محدودیت دسترسی به غذا، تطابق فیزیولوژیکی برقرار می‌کنند و پایش مستمر دریافت غذا و دریافت انرژی برای کنترل و ثبات وزن بدن ضروری به نظر می‌رسد.

خلاصه این مقاله در مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد به چاپ رسیده است.