

## در کاهش وزن ساعت غذا خوردنتان مهم است

می‌خواهید کمی وزن کم کنید؟ نگاهتان به ساعت باشد! این آخرین توصیه یک تحقیق جدید در مورد زمانبندی وعده‌های غذایی و تاثیر آن بر کاهش وزن است.



سلامت نیوز : می‌خواهید کمی وزن کم کنید؟ نگاهتان به ساعت باشد! این آخرین توصیه یک تحقیق جدید در مورد زمانبندی وعده‌های غذایی و تاثیر آن بر کاهش وزن است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان ؛ محققان دریافته‌اند که آنهایی که غذایشان را زودتر می‌خورند در یک رژیم غذایی ۲۰ هفته‌ای برای کاهش وزن موفق‌تر از آنهایی بودند که غذایشان را دیرتر می‌خورند.

این تحقیق در اسپانیا انجام گرفته بود که غذای اصلی وعده ناهار است. ۴۲۰ شرکت‌کننده--که همه آنها اضافه وزن داشته و کالری مصرفی، عادات خواب و سطح هومون گرسنگی (لپتین و گرلین) یکسانی داشتند، به دو گروه تقسیم شدند: آنهایی که تصمیم گرفتند قبل از ساعت ۳ بعدازظهر غذایشان را بخورند و آنهایی که بعد از این ساعت غذایشان را می‌خوردند.

بعد از گذشت ۲۰ هفته، محققان نتایج کاهش وزن هر دو گروه را مقایسه نموده و دریافتند که آنهایی که ناهارشان را دیرتر می‌خورند موفق شدند وزن کمتری پایین بیاورند. و علاوه بر این سرعت کم شدن وزن آنها پایین‌تر بود.

اما قبل از اینکه برای خوردن ساندویچتان زودتر از شرکت بیرون بیاید، این را در نظر داشته باشید که غذای وسط روز بین جمعیت مورد مطالعه معنای متفاوتی داشته است. در اسپانیا، وعده ناهار حدود ۴۰ درصد کالری‌های مصرفی روزانه اسپانیایی‌ها را تشکیل می‌دهد.

تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که دیر غذا خوردن با اضافه وزن در ارتباط است. در یک تحقیق که در سال ۲۰۱۰ انجام گرفت، مشخص شد که غذای دیروقت بر خطر عمومی چاقی تاثیر دارد. و در یک تحقیق کوچکی که در سال ۲۰۱۱ انجام شد، محققان دریافتند که آنهایی که شب‌ها دیر و کم می‌خوابند وزن بیشتر و عادت غذایی ضعیف‌تری نسبت به آنهایی دارند که شب‌ها خواب کافی دارند، و تا آخر روز مقدار کالری بیشتری مصرف می‌کنند (به طور متوسط ۸۲۵ کالری در وعده شام و دیرتر درمقایسه با ۶۳۰ کالری آنهایی که خواب طبیعی دارند).

نکته‌ای که تحقیق اسپانیایی مشخص کرد این است که با اینکه آنهایی که ناهارشان را دیرتر می‌خورند احتمال اینکه در وعده صبحانه مقدار کمتری بخورند یا اصلاً صبحانه نخورند بیشتر است، اما زمانبندی و محتوی سایر وعده‌های غذایی تاثیری بر کم کردن وزن نداشته است. این موضوع را تحقیقات دیگری نیز اثبات کرده‌اند که نخوردن صبحانه با مصرف مقدار کالری بیشتر در آخر روز و بالا رفتن وزن در ارتباط است.

پس فقط سالم غذا خوردن مهم نیست، کی غذا خوردن هم مهم است.