



چربی در رژیم غذایی بر افزایش وزن در طول زمان اثر ندارد

افرادی که می‌خواهند در طول زمان وزن سالم خود را حفظ کنند، نباید در مورد مصرف چربی وسواس نشان دهند...

افرادی که می‌خواهند در طول زمان وزن سالم خود را حفظ کنند، نباید در مورد مصرف چربی وسواس نشان دهند. به گزارش خبرگزاری رویترز این پژوهش نشان داد که درصد کالری‌هایی یک شخص از چربی در مقابل کالری‌های ناشی از پروتئین یا کربوهیدرات، به دست می‌آورد، ربطی به این که آنها چه مقدار باعث افزایش وزن در سال‌های بعدی می‌شوند، ندارد. دکتر نیتا فروهی از موسسه علوم متابولیک، بیمارستان آدنبروک در کمبریج انگلیس و همکارانش دریافتند که انواع چربی مورد مصرف هم از این لحاظ تفاوتی ایجاد نمی‌کنند. فروهی و گروهش یادآوری می‌کنند که نقش محتوای چربی در رژیم غذایی و اضافه وزن هنوز مورد اختلاف است. آنها برای بررسی این موضوع، داده‌های مربوط به تقریباً 90 هزار مرد و زن از شش کشور مختلف که در یک تحقیق بزرگ اروپایی شرکت کرده بودند، مورد توجه قرار دادند. مشارکت‌کنندگان برای حداکثر تا 10 سال پیگیری شدند. میانگین دریافت چربی از 31.5 درصد تا 36.5 درصد از کل کالری‌های دریافتی افراد متفاوت بود. به طور میانگین، این افراد هر سال 60 گرم افزایش وزن پیدا کرده بودند. اما تجزیه و تحلیل‌ها که چندین عامل را مورد نظر قرار داده بود، هیچ رابطه‌ای را میان میزان افزایش وزن این افراد و میزان خوردن چربی، یا دریافت چربی‌های چنداشباع‌نشده در مقابل چربی‌های اشباع‌شده را نشان نداد. فروهی گفت این یافته را نباید به این صورت تفسیر شوند که افراد می‌توانند هر چقدر که می‌خواهند چربی بخورند. او افزود: "چنین کاری ابلهانه است، چرا که برای مثال شواهد بسیاری از هم اکنون در مورد ضررهای بالقوه رژیم‌های غذایی غنی از چربی‌های اشباع‌شده یا چربی‌های ترانس برای سلامتی وجود دارد." او افزود: "سالمترین راه برای اجتناب از افزایش وزن این است که ترتیبی دهیم که دریافت کلی کالری فرد را با کاستن از مصرف چربی‌ها و قندهای اضافه شده به غذا بکاهیم، چرا که این مواد همگی میزان کالری غذایی را می‌افزایند و در عین حال حاوی مواد مغذی ضروری نیستند، مراقب اندازه وعده غذایی باشیم (تا این اندازه در طول زمان افزایش نیابد) و در همان زمان به طور منظم فعالیت جسمی داشته باشیم."