



چربی چاق کننده است یا میزان کالری؟

همان طور که می دانیم عدم تعادل بین انرژی دریافتی موجود در غذاها و انرژی ای که صرف سوخت و ساز بدن می شود، باعث عدم تعادل انرژی و در نهایت بروز چاقی و افزایش وزن می گردد...

همان طور که می دانیم عدم تعادل بین انرژی دریافتی موجود در غذاها و انرژی ای که صرف سوخت و ساز بدن می شود، باعث عدم تعادل انرژی و در نهایت بروز چاقی و افزایش وزن می گردد. یکی از مباحث اصولی در رژیم های کاهش وزن آن است که آیا برای کاهش وزن باید حتماً از رژیم غذایی کم چرب استفاده کرد؟ و یا آن چه مهم است انرژی دریافتی است که شما می توانید بدون زحمت و محدود نمودن خود به غذاهای آب پز نیز، وزن اضافی را کاهش دهید؟ توصیه های سنتی برای کاهش وزن به داشتن یک رژیم غذایی کم چرب و پرهیز از مواد غذایی سرخ کرده تاکید دارد. اما وجود غذاهای متنوع و پر چرب و دسترسی آسان به این نوع غذاها از یک طرف امکان استفاده از رژیم غذایی کم چرب را برای خیلی از افراد چاق با سختی همراه نموده است، از طرف دیگر برخی از رژیم های لاغری مانند رژیم های پروتئین- کم کربوهیدرات، دارای محتوای چربی بالایی هستند.

تجربیات خیلی از مبتلایان به چاقی و مطالعات انجام گرفته بر روی رژیم های با محتوای پروتئین و چربی زیاد نشان داده است که علیرغم میزان چربی موجود در این نوع رژیم ها، می توان وزن را کم کرد. نکته جالب آن است که در بعضی از مواقع کاهش وزن در مراحل اولیه در این نوع رژیم ها حتی بیش از رژیم های با چربی محدود بوده است. همین موضوع باعث شده است بعضی از افراد چاق به دلیل اثرات سریع، به این رژیم ها روی آورند.

ولی توجه شما را بدین نکته جلب می کنم که مطالعات انجام گرفته بر روی این رژیم های پُرطرفدار در حال حاضر، دلیل موفقیت این رژیم ها را محدودیت انرژی دریافتی در این رژیم ها می دانند و این در صورتی امکان پذیر است که شما به ازای دریافت بالای پروتئین و چربی، کربوهیدرات مصرفی تان را به طور جدی محدود نمایید. به عبارت دیگر در این رژیم ها شما مجبور هستید انرژی دریافتی خود را از سایر درشت مغذی ها به ویژه کربوهیدرات ها محدود نمایید که می تواند اثرات مضر را بر سلامتی شما داشته باشد.

لذا با توجه به نکات فوق الذکر، یکی از کاراترین روش ها برای نگهداری کاهش وزن، محدود کردن محتوای چربی رژیم مصرفی تان می باشد. شایان ذکر است که بسیاری از بررسی های بین المللی نیز به همین نتیجه رسیده اند.

یک مطالعه اخیر در اسپانیا بر روی افراد چاق نشان داد که میزان چربی مصرفی در افراد چاق در مقایسه با افراد با وزن طبیعی بسیار بالا بود، در حالی که کربوهیدرات مصرفی شان بسیار کمتر از مقادیر توصیه شده بوده است. این پژوهشگران بدین نتیجه رسیدند که به نظر می رسد دریافت مواد غذایی حاوی انرژی به ویژه دریافت چربی بیش از حد، عامل اصلی در ایجاد چاقی می باشد.

یک مطالعه انجام شده توسط پژوهشگران کانادایی ارتباطات مثبت واضحی بین چربی کل موجود در رژیم و چاقی بدنی را نشان می دهد. رژیم پُرچرب در طول زمان ممکن است باعث ایجاد ذخایر چربی اضافی در بدن گردد.

حال در مقایسه انرژی موجود در غذا و چربی غذاها کدام عامل در ایجاد چاقی مهمتر است؟

یک بررسی کامل که با جمع بندی 28 مطالعه تحقیقاتی انجام گرفته و در مجله علمی تغذیه بالینی آمریکا منتشر شده، چنین نتیجه گیری می نماید که چربی موجود در رژیم غذایی در ایجاد و توسعه چاقی نقش اساسی و مهمتری را در مقایسه با انرژی موجود در غذا ایفا می نماید و بر همین اساس جالب است که بدانید در مطالعه اخیر دیگری که بر روی 1728 نفر در دانمارک انجام گرفت نشان داده شد که در افراد با وزن طبیعی، کاهش چربی رژیم غذایی بدون محدودیت انرژی کلی غذا، می تواند از افزایش وزن پیشگیری نماید. در نتیجه جالب توجه خواهد بود که، شما که اخیراً متوجه افزایش وزن در خودتان شده اید، می توانید با کاهش دادن چربی دریافتی تان حتی بدون محدودیت کالری دریافتی، غذا بخورید و وزنی هم اضافه نکنید.

البته بدین نکته باید توجه داشت که در افرادی که از چاقی مفرط رنج می برند و رژیم غذایی آنان نامنظم بوده، در مراحل ابتدایی باید انرژی دریافتی شان از سایر درشت مغذی ها هم، کنترل گردد و بعد از آن که حجم وعده های غذایی آنان اصلاح شد می توان انتظار داشت که بدون شمارش دقیق کالری، وزن شان کنترل شود.

چه عواملی باعث می شوند که دریافت چربی بیش از حد باعث چاقی شود؟

1- پژوهش های بالینی نشان داده اند که چربی رژیم غذایی در تجمع بافت چربی در بدن به صورت چربی های احشایی، بسیار کارا عمل می کند؛ یعنی حدود 97 درصد آن در بدن جذب و ذخیره می شود در حالی که کربوهیدرات و پروتئین بر خلاف چربی کارایی کمتری در ذخیره شدن دارند.

2- از میان تمام مواد مغذی، چربی‌ها بیشترین محتوای کالری را دارا می‌باشند، به طوری که چربی 9 کیلوکالری به ازای هر گرم انرژی تولید می‌کند، در حالی که انرژی آزاد شده برای هر گرم پروتئین و کربوهیدرات به ترتیب 4 ، 3/75 کالری می‌باشد.

3- علاوه بر جنبه‌های فیزیولوژیک باید به کنترل اشتها در میزان غذایی دریافتی توجه نمود. به نظر می‌رسد طعم چربی برای ما به ویژه برای افراد چاق بسیار لذیذ است، به ویژه زمانی که با شکر یا نمک نیز مخلوط شده باشد احساس خوبی در دهان ایجاد می‌کند، علاوه بر این در دستگاه گوارش به راحتی به سمت پایین لیز می‌خورد. به همین دلایلی که ذکر شد و به دلیل ارزان تر بودن آن نسبت به برخی دیگر از ریزمغذی‌ها به راحتی به میزان زیادی مصرف می‌شوند. بر همین اساس سازمان جهانی بهداشت اعلام می‌دارد: غذاهای شیرین و دارای محتوای بالای چربی عاملی برای دریافت بیش از حد کالری به نظر می‌رسند.

بر اساس تحقیقات انجام گرفته، غذاهای کم حجم پُرچرب باعث می‌شوند که ما مقدار بیش از حدی کالری را قبل از این که سیگنال‌های مرتبط با سیری به مغزمان برسند، مصرف کنیم. لذا به نظر می‌آید چربی سیگنال‌های کنترل اشتها را که در پیشگیری از دریافت سریع کالری از یک وعده غذایی موثر می‌باشد، تضعیف و یا بسیار کند می‌نماید و در نتیجه شما به سرعت، انرژی قابل توجهی را بدون احساس سیری دریافت می‌کنید.

پس اگر به دنبال کنترل وزن خود هستید راهی جز محدود نمودن چربی ندارید. اما خیلی از افراد چاق این بهانه را دارند که با کم کردن چربی موجود در غذا هیچکس از افراد خانواده نمی‌توانند آن غذا را تحمل نمایند. یک نکته جالب در طبخ غذا آن است که مطالعات نشان داده‌اند که مقدار قابل توجهی از چربی در یک رژیم غذایی می‌تواند دور ریخته و یا افزوده گردد، بدون آن که در احساس سیری ناشی از مصرف غذا تفاوت محسوسی ایجاد نماید. اخیراً یک مطالعه تحقیقاتی نشان داده است بدون این که کسی متوجه شود، می‌توان به طور متوسط 450 کیلوکالری از کالری چربی غذایی را از غذاهای پُرچرب خارج کرد که در این صورت اگر 7 بار در یک هفته چنین غذاهایی را مصرف نمایید چیزی در حدود نیم کیلوگرم در هفته وزن تان کاهش خواهد یافت.

علاوه بر این با کاهش محتوای چربی وعده‌های غذایی، ولی ثابت نگه داشتن حجم غذا به وسیله مقادیر بالایی از کربوهیدرات‌های پیچیده و طبیعی و یا پروتئین بدون چربی، احساس گرسنگی در افراد تعدیل گردیده و زیاد از حد نیز نخواهند خورد و بنابراین چاق نمی‌شوند.

در پایان باید تاکید نمود که چربی کلیدی ترین درشت مغذی برای به هم زدن سیستم کنترل وزن بدن می‌باشد که تأثیرات آن در افزایش وزن فقط محدود به میزان کالری موجود در آن نمی‌باشد. لذا توصیه اساسی برای کنترل وزن محدود نمودن چربی موجود در غذا است که نتیجه آن بالتبع کاهش انرژی دریافتی نیز می‌باشد.

دکتر حمیدرضا فرشچی

متخصص تغذیه - فوق تخصص دیابت و چاقی