

به همین راحتی لاغر شوید!

ایده همه شما عبارت «صبحانه شاهانه، ناهار وزیرانه و شام فقیرانه» را از پدربزرگها و مادربزرگها شنیده باشید اما آیا واقعا به آن عمل کرده‌اید؟



همشهری آنلاین: شاید همه شما عبارت «صبحانه شاهانه، ناهار وزیرانه و شام فقیرانه» را از پدربزرگها و مادربزرگها شنیده باشید اما آیا واقعا به آن عمل کرده‌اید؟

به گزارش ایسنا، به دلایل منطقی از صبحانه به عنوان با ارزش‌ترین وعده غذایی یاد می‌شود. مطالعات جدید متخصصان دانشکده سلامت دانشگاه «بات» نشان می‌دهد افرادی که صبحانه می‌خورند کالری بیشتری سوزانده و کنترل قندخون آنها دقیقتر انجام می‌شود.

نتایج این مطالعه در نشریه پزشکی «تغذیه بالینی» منتشر شده و در آن تاثیر خوردن یا نخوردن روزانه صبحانه بر تعادل انرژی افراد مورد مطالعه قرار گرفته است. در این مطالعه که شش هفته به طول انجامید، افراد به دو گروه تقسیم شدند که گروه اول صبحانه می‌خوردند و گروه دوم صبحانه نمی‌خوردند.

برخلاف باور عموم در افرادی که صبحانه خورده بودند هیچ تغییری در حجم وعده غذایی، تعداد میان وعده‌ها و کندی سوخت و ساز بدن رخ نداد. در عین حال آنها به دلیل اینکه پس از خوردن صبحانه فعال‌تر بودند حدود 442 کالری انرژی بیشتری سوزاندند.

به گزارش ایسنا به نقل از شبکه تلویزیونی ان‌دی‌تی‌وی، «جیمز بتس»، از متخصصان حاضر در این مطالعه گفت: یافته‌های ما نشان می‌دهد افرادی که صبحانه می‌خورند کالری بیشتری می‌سوزانند. بسیاری از افراد تصور می‌کنند این به دلیل نخوردن میان وعده‌ها و هله‌هوله‌ها و افزایش میزان سوخت و ساز رخ می‌دهد اما این مسئله در واقع به این دلیل رخ می‌دهد که افراد به دلیل خوردن صبحانه فعال‌تر و پرتحرک‌تر می‌شوند که همین امر باعث می‌شود کالری بیشتری بسوزانند. با گذشت چند روز قندخون افرادی که صبحانه می‌خورند در مقایسه با افرادی که صبحانه نمی‌خورند متعادل‌تر می‌شود. این مطالعه بر اهمیت این وعده غذایی مهم به ویژه برای افرادی که قصد کاهش وزن دارند، صحنه می‌گذارد.