



رژیم‌های غذایی کم‌کربوهیدرات گزینه بهتر برای کاهش وزن؟

یک بررسی جدید نشان می‌دهد که مصرف رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات نسبت به رژیم غذایی کم‌چربی ممکن است گزینه بهتری برای کاهش وزن باشد و همچنین برای کاهش خطر بیماری قلبی هم بهتر باشد.

همشهری آنلاین: یک بررسی جدید نشان می‌دهد که مصرف رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات نسبت به رژیم غذایی کم‌چربی ممکن است گزینه بهتری برای کاهش وزن باشد و همچنین برای کاهش خطر بیماری قلبی هم بهتر باشد.

با اینکه رژیم‌های غذایی کم‌کربوهیدرات نسبت به سایر انواع رژیم‌های غذایی تاثیربخشی بیشتری دارند، هنگامی موضوع کاهش وزن مطرح است، برخی از پژوهشگران نگران هستند که استفاده از رژیم‌های غذایی کم‌کربوهیدرات (که معمولاً چربی بالایی نسبت به سایر رژیم‌ها دارند) ممکن است برای سلامت قلب زیانبار باشند.

به گزارش رویترز لیدا بازانو از دانشگاه تولان در نیوارلئان آمریکا، سرپرست این پژوهش، می‌گوید این بررسی جدید نشان می‌دهد که افراد با مشاوره درست تغذیه‌ای می‌توانند با رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات وزن بیشتری از دست دهند و در عین حال عوامل خطر ساز برای بیماری قلبی را هم برطرف کنند.

بازانو می‌گوید: «این بررسی نشان می‌دهد که اگر اضافه وزن دارید و دارای عوامل خطر ساز برای بیماری‌های قلبی- عروقی هستید، و تا به حال انواع دیگر رژیم غذایی برای شما تاثیربخش نبوده است، رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات یقیناً ارزش امتحان کردن را دارد.»

کربوهیدرات‌هایی که در مواد غذایی یافت می‌شوند شامل قندها، فیبرهای غذایی و نشاسته‌ها هستند و به بدن انرژی می‌دهند. برخی از کربوهیدرات‌ها برای مثال کربوهیدرات‌های موجود در غلات کامل و میوه‌ها سالم‌تر از کربوهیدرات‌های دیگر مانند کربوهیدرات‌های موجود در نان سفید و سایر غذاهای فرآوری شده هستند.

بازانو و همکارانش در ژورنال Annals of Internal Medicine می‌نویسند رژیم‌های کم‌کربوهیدرات در سال‌های اخیر به یک راهبرد رایج برای کاهش وزن بدل شده‌اند، اما بررسی‌ها درباره تاثیر آنها بر عوامل خطر ساز قلبی- عروقی نتایج متناقضی داشته است.

پژوهشگران در این بررسی جدید ۱۴۸ مرد و زن چاق در سنین ۲۲ تا ۴۸ را وارد تحقیق کردند. هیچکدام از این افراد بیماری قلبی- عروقی یا دیابت نداشتند.

نیمی از این افراد به طور اتفاقی برای یک سال بر روی رژیم کربوهیدرات قرار گرفتند و نیم دیگر برای یک سال رژیم کم‌چربی را دنبال کردند. به این افراد گفته شده بود میزان فعالیت جسمی‌شان را در طول این کارآزمایی تغییری ندهند.

همه این افراد به طور منظم در جلساتی شرکت می‌کردند که در آنها درباره کنترل اندازه وعده غذایی، غذا خوردن سالم و به طور کلی تغذیه آموزش می‌دیدند. همچنین به این افراد یک شکلات میله‌ای یا میلک‌شیک در روز به عنوان جایگزین وعده غذایی داده می‌شد.

تنها تفاوت میان این دو گروه در نسبت کربوهیدرات و چربی در رژیم‌های غذایی‌شان بود. به افراد بر روی رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات گفته شده بود که بیش از ۴۰ گرم در روز کربوهیدرات قابل‌هضم (کل کربوهیدرات مصرف منهای میزبان فیبرهای غذایی) مصرف نکنند. افراد بر روی رژیم کم چربی باید فقط ۳۰ درصد انرژی روانه‌شان را از چربی تأمین می‌کردند و میزان کربوهیدرات مصرف روزانه‌شان از ۵۵ درصد تجاوز نمی‌کرد.

در مجموع حدود هشتاد درصد این افراد پس از ۱۲ ماه رژیم غذایی‌شان را رعایت می‌کردند.

پژوهشگران در این مدت دریافتند که افراد در گروه کم‌کربوهیدرات نسبت به گروه کم‌چربی وزن بیشتر و چربی بیشتری بدنی را از دست داده‌اند. این تفاوت در میزان کاهش وزن میان دو گروه حدود چهار کیلوگرم اضافه وزن بود.

به علاوه این پژوهشگران مشاهده کردند که میزان کلسترول کل و کلسترول بد یا LDL خون در هیچکدام از دو گروه افزایش نیافته است. به گفته بازانو این یافته‌ها خبر خوبی برای افرادی است که تصور می‌کردند رژیم‌های غذایی کم‌کربوهیدرات ممکن است کلسترول خون را بالا ببرند.

افرادی که در گروه کم‌کربوهیدرت قرار داشتند میزان پایین‌تر چربی در گردش در خون‌شان داشتند و در مقیاسی که برای پیش‌بینی خطر حمله قلبی و سکته مغزی در طول ده سال بعدی به کار می‌رود، نمره پایین‌تری گرفته بودند.

بازانو گفت: «به نظر من این یافته‌ها بسیار جالب‌توجه است.» البته او افزود که نمره مقیاس پیش‌بینی‌کننده خطر سکته مغزی و حمله قلبی در این افراد پس از اتمام بررسی محاسبه شده بود و نسبت به سایر عوامل خطر ساز اندازه‌گرفته شده، کمتر قابل‌اعتماد است.

دکتر دیوید جنکینز که در این بررسی شرکت نداشت، درباره این یافته‌ها گفت: «به نظر من بر اساس نتایج نمی‌توان گفت هر چه می‌خواهید گوشت بخورید تا میزان کربوهیدرات رژیم غذایی‌تان را پایین بیاورید.»

جنکینز گفت در عوض به نظر می‌رسد افراد شرکت‌کننده در این بررسی توانسته بودند کل رژیم غذایی‌شان را بهبود بخشیده‌اند. برای مثال این افراد غذاهایی مانند مغزهای خوراکی و حبوبات خورده بودند که چربی‌های سالمتری دارند.

او همچنین گفت که به نظر می‌رسد این افراد میزان بیشتری فیبر خورده بودند و میزان مصرف غذاهای فراوری‌شده با کربوهیدرات بیشتر را کاهش داده بودند.

بازانو قبول دارد که کل رژیم غذایی این افراد بهبود پیدا کرده بود، و به آنها توصیه شده بود که اشکال سالمتری از پروتئین مانند مرغ، ماهی، مغزهای خوراکی و حبوبات را مصرف کنند.

او همچنین گفت که گروه پژوهشی‌اش اطمینان ندارند که چرا افراد بر روی رژیم کم‌کربوهیدرات پس از یک سال به میزان بیشتری وزن از دست داده و عوامل خطر ساز بیماری قلبی در آن کاهش یافته بود. همچنین به گفته او روشن نیست که آیا این تفاوت میان این دو نوع رژیم غذایی در مدت‌های طولانی‌تر به همین صورت باقی می‌ماند یا نه.