



## افزودن فیبرهای غذایی راهی ساده‌تر برای کاهش وزن

یک بررسی جدید نشان می‌دهد که افرادی که بر خوردن ۳۰ گرم فیبر در روز متمرکز شده بودند، تقریباً به اندازه افرادی که رژیم غذایی پیچیده‌تری را دنبال کرده بودند، وزن کم کردند.

همشهری آنلاین: یک بررسی جدید نشان می‌دهد که افرادی که بر خوردن ۳۰ گرم فیبر در روز متمرکز شده بودند، تقریباً به اندازه افرادی که رژیم غذایی پیچیده‌تری را دنبال کرده بودند، وزن کم کردند.

به گزارش رویترز دکتر یوشینگ ما از دانشکده پزشکی دانشگاه ماساچوست در ورچستر آمریکا که این پژوهش به سرپرستی او انجام شده است، می‌گوید که یک رژیم غذایی «آسانگیرانه» مانند افزودن فیبرهای غذایی نسبت به رژیم‌های «سختگیرانه» مانند محدود کردن چربی‌های اشباع شده ممکن است نتایج مفیدتری داشته باشد.

او می‌گوید: «فیبرهای غذایی در عین حال تأثیرات مفید بالینی متعددی بر اجزای نشانگان متابولیک، شامل دور کمر، حفظ تعادل قند و چربی، کنترل انسولین، و به علاوه وزن بدن و تنظیم برخی از شاخص‌های التهابی دارند.»

پژوهشگران در این بررسی ۲۴۰ فرد بزرگسال چاق دچار نشانگان متابولیک را به دو گروه تقسیم کردند. یک گروه از طرح رژیم غذایی «انجمن قلب آمریکا» (AHA) پیروی کردند و گروه دیگر خوردن دست کم ۳۰ گرم فیبر غذایی در روز را هدف قرار دادند.

حدود ۲۰ درصد بزرگسالان در سراسر جهان نشانگان متابولیک دارند که شامل علائمی مانند دور کمر بالا، فشار خون بالا، قند خون بالا، میزان‌های پایین کلسترول HDL (کلسترول خوب)، و میزان‌های بالای تری‌گلیسرید می‌شود و خطر بیماری‌های قلبی-عروقی و دیابت را بالا می‌برد.

«طرح خوراکی انجمن قلب آمریکا» توصیه می‌کند که بزرگسالان ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر در روز از غذاهایی مانند سبزی‌ها، حبوبات و غلات کامل دریافت کنند، اما میانگین آمریکاییان فقط ۱۵ گرم فیبر در روز می‌خورند.

انجمن قلب آمریکا خواستار افزایش مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها، غلات کامل یا غذاهای پرفیبر و مواد پروتئینی بی‌چربی، به حداقل رساندن مصرف قند، نمک یا سدیم، الکل، چربی‌های اشباع‌شده، چربی‌های ترانس و کلسترول، و هفته‌ای دوبار خوردن ماهی است.

پژوهشگران در این بررسی برای افرادی که قرار بود این رژیم غذایی را رعایت کنند، به طور انفرادی اهدافی را از لحاظ میزان کالری دریافتی و چربی اشباع‌شده تعیین کرده بودند.

بر اساس نتایج این تحقیق در که در «سالنامه‌های پزشکی داخلی» منتشر شده است، پس از یک سال، افراد هر دو گروه وزن کم کردند و فشار خونشان پایین آمد، کیفیت رژیم غذایی‌شان بالا رفت و مقاومت به انسولین در آنها کاهش یافت.

افرادی در گروه رژیم پرفیبر قرار داشتند، به طور میانگین ۲ کیلوگرم وزن کم کردند، در حالیکه میزان کاهش وزن در گروه رژیم غذایی انجمن قلب آمریکا ۲/۷ کیلوگرم بود. همچنین از میان افرادی که در گروه پرفیبر قرار داشتند، در طول یک سال بررسی هفت نفر به دیابت دچار شدند، در حالیکه در گروه رژیم غذایی انجمن قلب فقط یک نفر دیابت گرفت.

به نظر جولیا زامپانو، متخصص تغذیه در کلینیک کلیولند که با دیارتمان کاردیولوژی پیشگیری کار می‌کند، رژیم غذایی پرفیبر در مجموع اثرات مثبتی نشان داد و دنبال کردن آن آسان بود و این عامل نقش مهمی در پذیرش موفقیت‌آمیز رژیم غذایی بوسیله بیماران دارد.

به گفته زامپانو مصرف بالای فیبرهای غذایی یکی از مهمترین جنبه‌های رژیم غذایی انجمن قلب آمریکا هم هست.

او می‌گوید: «فیبرهای غذایی باعث پرشدن و اتساع معده می‌شوند و به این ترتیب شما احساس سیری طولانی‌تری خواهید داشت. البته شاید لازم باشد در افرادی که دچار هر نوعی از مشکلات روده‌ای هستند یا سابقه بروز اسهال با خوردن فیبر زیاد

دارند، میزان مصرف فیبرها را محدود کرد، و از طرف دیگر سایر جنبه‌های رژیم غذایی انجمن قلب آمریکا هم منافی دارند.»

دکتر یوشینگ ما می‌گوید که امکانات زیادی برای افزایش دریافت فیبرهای غذایی وجود دارد، جو دوسر و سایر غلات کامل، مغزها و تخمه‌های خوراکی، میوه‌ها و سبزی‌ها، همگی منابع فیبرهای غذایی هستند.

او می‌گوید: «البته منظور ما این نیست که برای بالا بردن دریافت روزانه فیبرهای غذایی به مکمل‌های حاوی فیبر یا یک غذای معین روی آورد، بلکه هدف این است که فیبرها را از مجموعه‌ای از غذاها در رژیم غذایی بر حسب ذائقه و ترجیحات فردی دریافت کرد.»