



تغییرات کوچکی که می‌تواند به کاهش وزنی بزرگ منتهی شود

هنگامی که سمنان بالا می‌رود، سوخت‌وسازمان کند می‌شود، بنابراین به راحتی بدون اینکه متوجه باشیم ممکن است چند کیلویی وزن اضافه کنیم، اما یک بررسی جدید نشان داده است، ایجاد تغییراتی مداوم در عادات غذا خوردن می‌تواند در طول زمان به نتایج عمده‌ای از لحاظ کاهش وزن بینجامد.

همشهری آنلاین: هنگامی که سمنان بالا می‌رود، سوخت‌وسازمان کند می‌شود، بنابراین به راحتی بدون اینکه متوجه باشیم ممکن است چند کیلویی وزن اضافه کنیم، اما یک بررسی جدید نشان داده است، ایجاد تغییراتی مداوم در عادات غذا خوردن می‌تواند در طول زمان به نتایج عمده‌ای از لحاظ کاهش وزن بینجامد.

این بررسی که نتایج آن در ژورنال تغذیه بالینی آمریکا منتشر شده است، عادات غذایی بیش از ۱۲۰ هزار نفر را برای ۱۶ سال دنبال کرد و نشان داد که افرادی که غذاهای با بار گلیسمیک بالا (شامل غلات تصفیه‌شده، مواد نشاسته‌ای و قندها) می‌خورند، نسبت به افرادی که غذاهای با بار گلیسمیک پایین (غذاهایی مانند میوه‌های مغزدار، لبنیات و برخی میوه‌ها و سبزی‌ها) می‌خورند، وزن بیشتری اضافه می‌کنند. این یافته‌ها غافلگیرکننده یا جدید نیست؛ سایر پژوهش‌ها نیز نشان داده‌اند که خوردن غذاهایی که ضریب گلیسمیک (GI) پایین‌تر دارند، به کاهش وزن کمک می‌کنند.

اما نکته جالب در این بررسی جدید این بود که سایر عادات مهم غذایی فرد نیز ممکن است تغییری در میزان وزن او ایجاد کنند.

این‌ها نتایج دیگری هستند که این پژوهشگران در این بررسی درباره افزایش و کاهش وزن به آن‌ها رسیدند:

- افرادی که ماست، غذای دریایی، مرغ بدون پوست و مغزهای خوراکی بیشتری خورده بودند، وزن کم کرده بودند؛ درواقع هر چه افراد بیشتر از این غذاها خورده بودند، وزن کمتری به دست آورده بودند.

- این پژوهشگران همچنین دریافتند که تفاوتی از لحاظ افزایش وزن میان افرادی که لبنیات پرچرب می‌خورند، در برابر آنهایی که لبنیات کم‌چرب می‌خورند، وجود ندارد.

- رژیم‌های غذایی با دریافت میزان بیشتر گوشت قرمز و فراوری‌شده با افزایش وزن همراه بودند، به‌خصوص هنگامی مصرف گوشت با خوردن غلات تصفیه‌شده و مواد نشاسته‌ای همراه می‌شد.

- خوردن گوشت به همراه غذاهایی که با GI پایین (مانند سبزی‌ها) به کاهش میزان اضافه‌وزن کمک کرده بود.

- خوردن غذاهایی مانند تخم‌مرغ و پنیر به همراه غذاهای با ضریب گلیسمیک بالا با اضافه‌وزن همراهی داشت، اما خوردن این غذاها با غذاهای با ضریب گلیسمیک پایین به کاهش وزن انجامیده بود.

به‌طور کلی، پژوهشگران دریافتند که بهترین رژیم غذایی برای کاهش وزن غذاهای غنی از پروتئین مانند ماهی، مغزهای خوراکی و ماست است که به پیشگیری از اضافه‌وزن کمک کرده بودند.

پرهیز از غلات تصفیه‌شده، مواد نشاسته‌ای و قندها کمک بیشتری برای رسیدن به این هدف کرده بود و جایگزین کردن گوشت قرمز با سایر غذاهای غنی از پروتئین مانند تخم‌مرغ و پنیر هم اثر مشابهی داشت.

گرچه ممکن است این کار بدیهی به نظر برسد، اما پر کردن بشقاب‌تان با مواد پروتئینی بی‌چربی، سبزی‌ها و سایر غذاهای با ضریب گلیسمیک پایین به شما یاری خواهد رساند که در طول سال‌ها وزنتان را کم کنید یا آن را در حد متعادل نگهدارید.