



پیوند شگفت‌آور میان حذف کردن وعده غذایی و چربی شکمی

این موضوع را احتمالاً بارها شنیده‌اید که کنار گذاشتن وعده‌های غذایی کار درستی نیست. اما با این که متخصصان رژیم غذایی (و مادران شما) سالهاست که این توصیه را کرده‌اند، اطلاعات علمی چندانی درباره دلیل بد بودن این کار در دست نبود.

همشهری آنلاین: این موضوع را احتمالاً بارها شنیده‌اید که کنار گذاشتن وعده‌های غذایی کار درستی نیست. اما با این که متخصصان رژیم غذایی (و مادران شما) سالهاست که این توصیه را کرده‌اند، اطلاعات علمی چندانی درباره دلیل بد بودن این کار در دست نبود.

اکنون پژوهشگران دانشگاه ایالتی اوهایو به این نتیجه -ظاهراً خلاف عقل سلیم- رسیده‌اند که حذف کردن وعده‌های غذایی در واقع ممکن است باعث افزایش وزن شما- به خصوص در میانه بدن- شود، یا به عبارت دیگر چربی شکمی زبان‌بار را می‌افزاید.

دانشمندان در این بررسی دریافته‌اند که موش‌هایی که همه غذایشان را به صورت یک وعده منفرد به آن‌ها داده شده بود، و در بقیه روز غذایی نمی‌خوردند، دچار مقاومت به انسولین در کبد‌هایشان شدند که نشانه‌ای از عارضه پیش-دیابت است. (در این حالت کبد به انسولینی که به آن پیام می‌دهد تا تولید گلوکز یا قند خون را متوقف کند، پاسخ نمی‌دهد، قند اضافی که تولید می‌شود، به صورت چربی در بدن ذخیره می‌شود).

موش‌هایی که به این ترتیب در محدودیت کالری قرار داده شده بودند، پس از افزوده شدن کالری به رژیم‌های غذایی‌شان دوباره وزنشان بالا رفت و در پایان بررسی تقریباً به همان اندازه وزنی رسیدند که موش‌های با رژیم غذایی عادی داشتند. به غیر از این، موش‌هایی که از وعده‌های غذایی مرتب محروم می‌شدند، دارای چربی شکمی بیشتری نسبت به موش‌هایی بودند که هر وقت که می‌خواستند، غذا می‌خوردند.

اما چرا چربی شکمی این قدر مورد توجه است؟ پیتر لوپورت مدیر پزشکی مرکز مراقبت چاقی مموریال در مرکز مراقبت پزشکی مموریال اورنجکوست در کالیفرنیا در این باره می‌گوید: «چربی شکمی زبان‌بارترین چربی در بدن شماست.»

بر اساس پژوهش منتشر شده در ژورنال تغذیه بالینی آمریکا، زیادی چربی شکمی با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ همراهی دارد و یک بررسی در سال ۲۰۱۳ که در ژورنال کالج کاردیولوژی آمریکا منتشر شد، نشان داد که چربی شکمی باعث افزایش خطر دچار شدن به بیماری قلبی و حتی سرطان می‌شود.

اما کارن آنسل متخصص تغذیه و رژیم غذایی می‌گوید، نخوردن وعده‌های غذایی به طور مرتب فقط باعث افزایش چربی شکمی شما نمی‌شود، این کار احتمال افزایش وزن شما به طور کلی را هم بالا می‌برد.

او توضیح می‌دهد: «خوردن مرتب وعده‌های غذایی اشتها را یک سطح ثابت حفظ می‌کند، بنابراین با احتمال کمتری ممکن است در وعده بعدی غذایی پرخوری کنید.»

همچنین به گفته همچنین هنگامی همه وعده‌های غذایی‌تان را به طور مرتب می‌خورید، با احتمال بیشتری ممکن است گزینه‌های غذایی سالمی را انتخاب کنید، نه اینکه به علت گرسنگی هر چیزی را که بتوانید به دست آورید، بخورید.»

همچنین بر اساس پژوهشی که در ژورنال تغذیه بالینی آمریکا منتشر شده است، وعده‌های غذایی مرتب و متعادل همچنین می‌تواند از این لحاظ به حفظ وزن طبیعی کمک کنند که اثرات مثبتی بر سوخت‌وساز شما دارد.

آنسل توصیه می‌کند که هدف‌تان این باشد که سه وعده غذایی به علاوه یک یا دو اسنک یا چاشت در طول روز بخورید. رعایت این روال باعث می‌شود که احساس پری و سیری کنید و میزان قند و انسولین خون شما در حد ثابتی باقی بماند.

البته، اگر شما به طور مداوم خوردن وعده غذایی را فراموش کنید یا آن قدر گرفتار باشید که فرصت غذا خوردن نداشته باشید، کنار گذاشتن این عادت ممکن است برای‌تان مشکل باشد. اما این کار شدنی است.

آنسل می‌گوید افرادی که وعده‌های غذایی را به طور مرتب مصرف نمی‌کنند، ممکن است در نهایت خوردن صبحانه را هم کنار

بگذارند، زیرا هنگامی که صبح بیدار می‌شوند، گرسنه نیستند. او توصیه می‌کند که به چیزهایی که در شب می‌خورید، توجه داشته باشید، زیرا افرادی که صبحانه نمی‌خورند، معمولاً در شب حجم زیادی غذا می‌خورند.

او می‌گوید: «این وضع چرخه معیوبی ایجاد می‌کند که باعث می‌شود، آن‌ها در طول روز احساس گرسنگی نکنند»، بنابراین افرادی که غذای عمده‌شان را شب‌ها می‌خورند، باید در زمان زودتری شام بخورند تا در صبح دوباره احساس گرسنگی نکنند.

آیا آن‌قدر گرفتار هستند که اغلب خوردن یک وعده غذایی را فراموش می‌کنید؟ از یادآور تقویمی یا زنگ هشدار روی تلفنتان استفاده کنید. ممکن است این کار در ابتدا احمقانه به نظر برسد، اما در درازمدت کاملاً ارزش انجامش را دارد.

YahooHealth