



وقتی گرسنه نیستید، غذا نخورید

تازه‌ترین مطالعات محققان غربی، موید این دستورالعمل اسلامی است که تا گرسنه نشده‌اید، غذا نخورید.

همشهری آنلاین: تازه‌ترین مطالعات محققان غربی، موید این دستورالعمل اسلامی است که تا گرسنه نشده‌اید، غذا نخورید.

به گزارش ایرنا از مدیکال اکسپرس، با توجه به تنوع خوراکی‌هایی همچون چیپس‌های سیب زمینی با طعم‌های مختلف، انواع شکلات و چیزبرگرهای دابل که در زندگی مدرن و با تبلیغات گسترده برای ایجاد حداکثر لذت مهندسی شده‌اند، مصرف کننده‌ها هر روز با تحریک به خوردن بمباران می‌شوند.

به عبارت دیگر، برخلاف جوامع سنتی، هدف مردم از خوردن اغلب رفع گرسنگی نیست، بلکه خوردن به خاطر در دسترس بودن خوراکی‌های لذیذ در تمام ساعات شبانه روز است.

پژوهش جدیدی که در Journal of the Association for Consumer Research منتشر شد، نشان می‌دهد که گرایش مصرف کنندگان امروزی به خوردن در اوقاتی که گرسنه نیستند به سلامتی آنها آسیب می‌رساند.

در جریان این پژوهش، از 45 دانشجوی داوطلب خواسته شد که پس از تعیین سطح گرسنگی خود، یک غذای سرشار از کربوهیدرات بخورند. برای اندازه‌گیری میزان اثرگذاری غذا بر سلامت افراد مورد مطالعه، سطح گلوکز خون آنها در فواصل منظم پس از غذا خوردن اندازه گرفته شد. سطح گلوکز خون این افراد پس از مصرف غذای حاوی کربوهیدرات رو به افزایش گذاشت. با توجه به تاثیر بالا رفتن دفعی سطح گلوکز خون بر تخریب سلول‌های بدن، عموماً بهتر است این افزایش نسبتاً جزئی باشد.

براساس یافته‌های این تحقیق، افرادی که با میزان متوسط گرسنگی شروع به خوردن غذا می‌کنند، در قیاس با کسانی که گرسنه نیستند و لب به غذا باز می‌کنند، سطح گلوکز پایین‌تری دارند و در نتیجه در شرایط سالم‌تری قرار دارند.