شام دیروقت و سنگین به نفع سلامت قلب زنان نیست

17 خرداد 1402

محققان دانشگاه کلمبیا نیویورک دریافتند کسانی که بیشترین کالری دریافتی‌شان را در زمان شب مصرف می کنند با ریسک بالاتر بیماری قلبی روبرو هستند.

«اولینا گریور»، عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «شیوه عملکرد متابولیسم، ریتم شبانه روزی بدن، و چرخه عملکرد کورتیزول/ انسولین، در ساعات شب از وعده‌های غذایی سنگین پشتیبانی نمی‌کند.»

وی در ادامه می‌افزاید: «بدن ما معنای هضم در ساعات پایانی روز را درک نمی‌کند و ما هم فعالیت و تحرک کمتری در شب داریم، از اینرو کالری مصرفی ما در شب به صورت انرژی مصرف نمی‌شود.»

این مطالعه شامل ۱۱۲ زن با میانگین سنی ۳۳ سال بود که سلامت قلب شان در ابتدای مطالعه و یک سال بعد از شروع مطالعه ارزیابی شد. زنان هر آنچه که در هفته اول شروع مطالعه و یک هفته در ۱۲ ماه بعد خورده بودند را گزارش کردند.

به گفته محققان، اکثر زنان بعد از ساعت ۶ عصر غذا خورده بودند اما آنهایی که سهم بیشتر کالری مصرفی روزانه شان در زمان شب بود دارای سلامت قلبی ضعیفی بودند.

در حقیقت به ازای هر یک درصد افزایش کالری مصرفی بعد از ساعت ۶ عصر، سلامت قلب هم نزول می‌یابد.

محققان مشاهده کردند زنانی که بیشتر کالری مصرفی روزانه شان را شب هنگام دریافت می‌کردند دارای فشارخون بالاتر، شاخص توده بدنی بیشتر و کنترل ضعیف تر قندخون بودند.

محققان تاکید می‌کنند شیوه های سبک زندگی می‌تواند بر پیشگیری از بیماری قلبی تاثیر داشته باشد و تغییر زمان غذاخوردن می‌تواند راهکاری ساده و قابل اصلاح در کاهش ریسک بیماری قلبی باشد.