

صبحانه‌ای که کاهش وزن را ۴ برابر می‌کند

18 اردیبهشت 1403

افرادی که از رژیم غذایی سرشار از پروتئین و کربوهیدرات برای صبحانه پیروی می‌کنند، چهار برابر بیشتر از افرادی که رژیم استاندارد کم کربوهیدرات را در طول روز دنبال می‌کنند، وزن کم خواهند کرد.

به نقل از هلث، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، وعده غذایی حجیم برای صبحانه که سرشار از پروتئین و کربوهیدرات باشد با کاهش وزن مرتبط است.

در این تحقیق افراد به رژیم کم کالری و کم کربوهیدرات در طی روز پایبند بودند. افرادی که از این رژیم پیروی کردند، چهار برابر بیشتر از افرادی که رژیم استاندارد کم کربوهیدرات در طول روز داشتند، وزن کم کردند.

دکتر دانیلا یاکوبوویچ و همکارانش نشان دادند که موفقیت این رژیم غذایی در درازمدت به توانایی آن در ایجاد احساس سیری و کاهش میل به کربوهیدرات‌ها و شیرینی‌ها مرتبط است. در این تحقیق ۹۴ زن چاق غیرفعال شرکت و به ۲ گروه تقسیم شدند تا مشخص شود که صبحانه مملو از پروتئین و کربوهیدرات موثرتر از رژیم سخت کم کربوهیدرات است یا خیر.

رژیم غذایی بسیار کم کربوهیدرات حاوی ۱۰۸۵ کالری در روز بر اساس ۷۸ گرم چربی، ۵۱ گرم پروتئین و ۱۷ گرم کربوهیدرات بود. برای شرکت‌کنندگانی که از این رژیم استفاده می‌کردند، صبحانه کوچکترین وعده غذایی در طول روز بود که حاوی فقط ۲۹۰ کالری بود.

افرادی که رژیم گرفتند می‌توانستند برای صبحانه شیر، تخم مرغ، گوشت، میوه، غلات و نان مصرف کنند اما میزان کربوهیدرات فقط هفت گرم و پروتئین ۱۲ گرم بود. گروه رژیم غذایی با صبحانه حجیم، روزانه ۱۲۴۰ کالری متشکل از ۹۷ گرم کربوهیدرات، ۹۳ گرم پروتئین و ۴۶ گرم چربی مصرف کردند. صبحانه آنان ۶۱۰ کالری حاوی ۵۸ گرم کربوهیدرات، ۴۷ گرم پروتئین و ۲۲ گرم چربی بود. ناهار ۲۹۵ کالری، حاوی ۳۴ گرم کربوهیدرات، ۲۸ گرم پروتئین و ۱۳ گرم چربی و شام ۲۳۵ کالری گرم، پنج گرم کربوهیدرات، ۱۸ گرم پروتئین و ۲۶ گرم چربی بود.

دوره تحقیق هشت ماه بود که چهار ماه اول بر کاهش وزن و چهار ماه آخر بر حفظ وزن متمرکز بود. گروه سختگیرانه کم کربوهیدرات ۲۸ پوند (۱۲.۷ کیلوگرم) و گروه صبحانه حجیم ۲۳ پوند (۱۰.۵ کیلوگرم) وزن کم کردند.

با این حال، در هشت ماهگی، کسانی که رژیم غذایی کم کربوهیدرات داشتند، وزن آنان ۱۸ پوند (۸.۲ کیلوگرم) اضافه شد، در حالی که کسانی که رژیم غذایی صبحانه حجیم داشتند، وزن خود را کاهش دادند و ۱۶.۵ پوند (۷.۵ کیلوگرم) وزن کم کردند.

به‌طور متوسط، کسانی که صبحانه حجیم مصرف کردند ۲۱ درصد از وزن خود را از دست دادند، اما

کسانی که رژیم غذایی کم کربوهیدرات داشتند، تنها ۴,۵ درصد وزن کم کردند. علاوه بر این، شرکت‌کنندگان پس از مصرف صبحانه حجیم احساس سیری بیشتری کردند و هوس کمتری به کربوهیدرات و شیرینی نشان دادند.

دکتر یاکوبوویچ گفت: اکثر نتایج تحقیقات کاهش وزن مشخص کرده‌اند که رژیم غذایی با کربوهیدرات بسیار کم، روش خوبی برای کاهش وزن نیست زیرا میل به کربوهیدرات‌ها را تشدید و متابولیسم را کند می‌کند. در نتیجه، پس از یک دوره کوتاه کاهش وزن، بازگشت سریع به چاقی وجود دارد.

وی معتقد است که رژیم غذایی با صبحانه حجیم کارایی دارد زیرا او بیش از ۱۵ سال است که با موفقیت از این برنامه غذایی برای بیماران خود استفاده کرده است. صبحانه حجیم اشتها را تحت کنترل نگه می‌دارد و میل به مواد قندی یا نشاسته‌ای مانند شیرینی، دسر، سیب زمینی، پاستا و نان را کاهش می‌دهد. همچنین حاوی میوه و سبزیجات بیشتری است که سطح ویتامین‌ها و فیبر مصرفی را افزایش می‌دهد.

وی افزود: تنها پنج درصد از رژیم‌های محدودکننده کربوهیدرات پس از ۲ سال موفق هستند. بیشتر رژیم‌های محدودکننده کربوهیدرات به انگیزه‌های اعتیادآور خوردن توجه نمی‌کنند.

نتایج این تحقیق در نشست سالانه انجمن غدد درون ریز در سانفرانسیسکو ارائه شد.