

ساده‌ترین راه برای کنترل قند و فشار خون

21 مهر 1403

نتایج ۲ مطالعه در هفته جاری نشان می‌دهد غذا خوردن در بازه زمانی محدود که عموماً رژیم روزه‌داری متناوب (رژیم فستینگ متناوب) نامیده می‌شود می‌تواند برای سلامتی بسیاری از افراد به ویژه مبتلایان به برخی مشکلات خاص، مزایای زیادی داشته باشد.

نتایج یکی از مطالعات که به بررسی روزه‌داری متناوب پرداخته و در «سالنامه طب داخلی» منتشر شده، حاکی از آن است که غذا خوردن در بازه‌ای ۸ تا ۱۰ ساعته در روز و در کنار مراقبت‌های دیگر مانند رعایت توصیه‌های تغذیه‌ای و مصرف دارو تحت نظر پزشک می‌تواند در کنترل قند خون موثر باشد.

بنابر نتایج مطالعات، این نوع رژیم غذایی می‌تواند برای افراد مبتلا به سندرم متابولیک انتخاب خوبی باشد، یعنی افرادی که فشار خون بالا، قند خون بالا، کلسترول بد بالا یا چربی اضافی در بدن دارند.

همچنین تحقیق دیگری که به همت موسسه سلامت جهانی در بارسلونا انجام و در «مجله بین‌المللی تغذیه رفتاری و فعالیت بدنی» منتشر شده است، نشان می‌دهد شاخص توده بدنی (BMI) در شرکت‌کنندگانی که شب‌ها زمان بیشتری را بدون غذا سپری می‌کنند یا خیلی زود شام می‌خورند و صبحانه را زودتر صرف می‌کنند، کمتر از کسانی است که چنین رژیمی را رعایت نمی‌کنند.

اگرچه هنوز به تحقیقات بیشتری در این زمینه نیاز است اما محققان توضیح می‌دهند که غذا خوردن به این شکل با ریتم شبانه‌روزی طبیعی بدن هماهنگ‌تر است و احتمالاً به سوخت‌وساز بهتر کمک می‌کند. بنابراین شاید بد نباشد عادت شام دیرهنگام و نزدیک به زمان خواب را کنار بگذارید و سعی کنید این وعده را کمی زودتر صرف کنید و بین شام و صبحانه حداقل ۱۲ ساعت فاصله بگذارید.

در مطالعه تاثیر روزه‌داری متناوب بر سندرم متابولیک، شرکت‌کنندگان به ۲ گروه تقسیم شدند. یک گروه فقط مشاوره تغذیه‌ای استاندارد دریافت کرد اما گروه دیگر در این مدت علاوه بر مشاوره تغذیه، به محدود کردن زمان غذا خوردن به بازه محدود و مشخص هم پایبند بود. محققان موارد مختلف مانند سطح قند خون در مدت زمان معین (HbA_{1c}) قند ناشتا، انسولین ناشتا، مقاومت به انسولین و شاخص گلیسمی شرکت‌کنندگان را بررسی کردند.

طبق نتایج به دست‌آمده، رژیم روزه‌داری متناوب یک روش موثر و عملی در سبک زندگی است که در تنظیم قند خون تاثیر مثبت (البته نه خیلی زیاد) دارد و می‌تواند برای سلامتی قلب و بهبود سوخت‌وساز در بزرگسالان مبتلا به سندرم متابولیک علاوه بر دارودرمانی و رعایت توصیه‌های تغذیه‌ای مزایای زیادی داشته باشد.

در مطالعه موسسه جهانی سلامت در بارسلونا، محققان داده‌های بیش از ۷۰۰۰ داوطلب شرکت‌کننده در طرح تحقیقاتی بزرگ موسسه آلمانی آی‌جی‌تی‌پی با عنوان «ژنوم‌ها برای زندگی» را بررسی کردند. این داوطلبان در سال ۲۰۱۸ به پرسشنامه‌هایی درباره وزن و قد و عادات غذایی از جمله زمان صرف

وعده‌های غذایی، سایر عادات زندگی و وضعیت اجتماعی-اقتصادی پاسخ داده بودند. بیش از ۳۰۰۰ شرکت‌کننده، ۵ سال بعد در سال ۲۰۲۳ دوباره به گروه تحقیقاتی مراجعه و پرسشنامه‌های جدیدی را پر کردند.

نتایج این مطالعات نشان داد افزایش مدت روزه‌داری شبانه می‌تواند به دستیابی به وزن مناسب کمک کند به ویژه اگر با خوردن شام زودهنگام و صبحانه زودهنگام همراه باشد.

به گزارش ایندیندنت، «لوسیانا پونز-موزو»، محقق در این زمینه می‌گوید: ما معتقدیم این موضوع به این دلیل است که شروع کردن به خوردن در ساعات ابتدایی روز با ریتم شبانه‌روزی بدن هماهنگ‌تر است و به کالری‌سوزی بهتر و کنترل اشتها کمک می‌کند که در نتیجه می‌تواند به حفظ وزن سالم منجر شود. با این حال هنوز برای نتیجه‌گیری قطعی زود است و توصیه‌ها نیاز به شواهد قوی‌تری دارند.

به گفته «کامیل لوسال»، محقق این مطالعه، برای روزه‌داری متناوب روش‌های مختلفی وجود دارد و مطالعه آنها تنها به موضوع روزه‌داری شبانه پرداخته است. او اشاره می‌کند در یک گروه از مردانی که صبحانه را حذف کردند، این عمل تاثیری بر کاهش وزن نداشت. مطالعات دیگر هم نشان داده‌اند این روش به اندازه کاهش کالری مصرفی در درازمدت موثر نیست.

آنها توضیح می‌دهند که تحقیقاتشان بخشی از یک حوزه جدید به نام «کرونوترین» است که به زمان غذا خوردن و تعداد دفعات آن نیز توجه دارد. زیرا الگوهای غیرمعمول در مصرف غذا می‌تواند با ساعت داخلی بدن تداخل داشته باشد. این ساعت داخلی تنظیم‌کننده چرخه شبانه‌روزی بدن و فرایندهای فیزیولوژیکی مربوط به آنهاست.