

سه عامل اصلی در دریافت کالری در هنگام مصرف غذا نقش دارند

مدیکال نیوز: محققان اثرات ویژگی‌های مختلف وعده‌های غذایی را بر مصرف کالری مورد بررسی قرار دادند. آنان دریافتند که وعده‌های غذایی که به سرعت خورده می‌شوند و حاوی تراکم انرژی بالا هستند، و همچنین غذاهای بسیار خوش طعم با دریافت کالری بالاتر مرتبط هستند.

نرخ چاقی در سراسر جهان از سال ۱۹۷۵ تقریباً سه برابر شده است. علت اصلی [چاقی](#) عدم تعادل انرژی طولانی مدت است یعنی مصرف کالری بیشتر از آنچه بدن فرصت سوزاندن آن را داشته باشد. بنابراین تحقیق در مورد شیوه‌های رژیم غذایی برای کاهش وزن کلیدی برای درمان چاقی است.

مطالعات نشان داده است که خوردن سریع غذاهای پرکالری با مصرف بیشتر غذا مرتبط است.

در همین حال، مصرف بیشتر پروتئین با افزایش سیری و دریافت انرژی کمتر مرتبط است. درک بیشتر در مورد ویژگی‌های کلیدی [رژیم غذایی](#) می‌تواند به طراحی رژیم‌های غذایی برای درمان چاقی کمک کند.

اخیراً محققان بررسی کردند که چگونه ویژگی‌های وعده غذایی بر دریافت کالری در چهار الگوی غذایی مختلف تأثیر می‌گذارد.

آنها دریافتند که چگالی انرژی وعده‌های غذایی، سرعت مصرف وعده‌های غذایی و مصرف غذاهای فوق‌الذکر بر میزان کالری دریافتی تأثیر می‌گذارد.