

تأثیر رژیم غذایی گیاهی در کاهش خطر چاقی زنان یائسه

11 خرداد 1405

با وجودی که برای بسیاری از زنان در دوران یائسگی وعده های غذایی ثابت می ماند، اما وزن آنها همچنان بالا می رود.

اکنون، یک مطالعه جدید نشان می دهد که برخی از الگوهای غذایی ممکن است در واقع به کاهش خطر چاقی در طول این دوره گذار زندگی کمک کند.

محققان بیش از ۳۸۰۰۰ زن را به مدت ۱۲ سال تحت نظر داشتند و میزان غذای دریافتی آنها را از طریق پرسشنامه های دقیق پیگیری کردند.

آنها تغییر وزن سالانه خود را در هفت الگوی غذایی، از جمله رژیم غذایی مدیترانه ای، رژیم غذایی DASH □ رژیم های گیاهی، رژیم های کم کربوهیدرات و مصرف مواد غذایی فوق فرآوری شده مقایسه کردند.

به طور متوسط، زنان حدود ۱ کیلوگرم در سال اضافه وزن داشتند.

اما رژیم غذایی مرتبط با کمترین خطر چاقی کدام بود؟ یک الگوی غذایی عمدتاً مبتنی بر گیاهخواری به نام "رژیم غذایی برای حفظ سلامت سیاره".

این رژیم غذایی، بر روی میوه ها، سبزیجات، حبوبات، آجیل، غلات کامل و چربی های سالم تمرکز دارد، در حالی که غذاهای فوق فرآوری شده، کربوهیدرات های تصفیه شده و گوشت های فرآوری شده را محدود می کند.

سبک های غذایی مشابه - از جمله رژیم مدیترانه ای، رژیم DASH و رژیم های گیاهی سالم - نیز با نتایج بهتر وزن مرتبط بودند.

از سوی دیگر، رژیم های غذایی که احتمال افزایش قند خون و انسولین را افزایش می دهند با افزایش وزن در دوران یائسگی مرتبط بودند. این رژیم ها در غذاهای فوق فرآوری شده، گوشت قرمز و فرآوری شده، سیب زمینی و سدیم بیشتر است.

دکتر «تانگ شیا»، محقق فوق دکتری در دانشگاه هاروارد، می گوید: «یافته ها نشان می دهد که تغییرات کوچک رژیم غذایی ممکن است به مدیریت سالم تر وزن و سلامت متابولیک طولانی مدت در دوران یائسگی کمک کند.»