

شام دیروقت و سنگین به نفع سلامت قلب زنان نیست

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 می گوید: «شیوه عملکرد متابولیسم، ریتم شبانه روزی بدن، و چرخه عملکرد کورتیزول/انسولین، در ساعات شب از وعده های غذایی سنگین پشتیبانی نمی کند.»

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

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 می یابد.

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

محققان تاکید می کنند شیوه های سبک زندگی می تواند بر پیشگیری از بیماری قلبی تاثیر داشته باشد و تغییر زمان غذا خوردن می تواند راهکاری ساده و قابل اصلاح در کاهش ریسک بیماری قلبی باشد.