۱۲ هفته رژیم فستینگ به حفظ کاهش وزن در یک سال بعد کمک می کند

13 مرداد 1405

رژیم فستینگ متناوب، تمرین غذا خوردن در بازه‌های زمانی خاص و در عین حال کاهش کالری دریافتی یا پرهیز از غذا در زمان‌های خاص است و تحقیقات در مورد فواید آن برای سلامتی در حال انجام است.

به گزارش **مادران دختران** ، مدیکال نیوز تودینوشت : تجزیه و تحلیل اخیر نشان داد که شرکت در نوعی رژیم فستینگ متناوب به نام غذا خوردن با محدودیت زمانی به مدت ۱۲ هفته، اثرات کاهش وزن را در یک سال حفظ می‌کند.

مطالعه اخیر، اثرات برخی از روش‌های فستینگ متناوب بر کاهش وزن ۱ سال بعد را بررسی کرد.

این تحقیق، غذا خوردن در یک بازه ۸ ساعته را بررسی کرد، که این بازه در زمان‌های مختلف شروع می‌شد.

نتایج نشان داد که تنها ۱۲ هفته غذا خوردن با محدودیت زمانی به حفظ کاهش وزن در درازمدت کمک کرد. با این حال، برخی از شرکت‌کنندگان توده غیر چربی را نیز از دست دادند که نگرانی‌هایی را در مورد خطرات سلامتی ایجاد کرد.

نویسندگان این مطالعه خاطرنشان می‌کنند که حفظ وزن کاهش یافته پس از کاهش آن می‌تواند دشوار باشد، بنابراین کشف روش‌هایی که از کاهش وزن پایدار پشتیبانی می‌کنند، بسیار مهم است. غذا خوردن با محدودیت زمانی نوعی فستینگ متناوب است که در آن افراد می‌توانند هر چه می‌خواهند بخورند، اما فقط در یک بازه زمانی خاص کمتر از ۱۰ ساعت.

محققان می‌خواستند ببینند که چگونه غذا خوردن با محدودیت زمانی در درازمدت بر کاهش وزن تأثیر می‌گذارد. آنها یک تجزیه و تحلیل ثانویه از یک کارآزمایی تصادفی با تمرکز بر زیرنمونه ۹۹ شرکت‌کننده انجام دادند.

به مدت ۱۲ هفته، شرکت‌کنندگان در یکی از ۴ الگوی غذایی زیر شرکت کردند:

- **غذا خوردن با محدودیت زمانی زودهنگام، که در آن شرکت‌کنندگان در یک بازه ۸ ساعته که قبل از ساعت ۱۰ صبح شروع می‌شد، غذا می‌خوردند.**
- **غذا خوردن با محدودیت زمانی دیرهنگام، که در آن شرکت‌کنندگان در یک بازه ۸ ساعته که بعد از ساعت ۱ بعد از ظهر شروع می‌شد، غذا می‌خوردند.**

- **غذا خوردن با محدودیت زمانی انتخابی، که در آن شرکت‌کنندگان قبل از شروع مداخله، زمان مورد نظر خود را برای بازه ۸ ساعته غذا خوردن انتخاب می‌کردند.**
- **پنجره غذایی معمول، که در آن شرکت‌کنندگان در زمان‌های معمول خود غذا می‌خوردند.**

علاوه بر این، همه شرکت‌کنندگان در مورد پیروی از الگوی غذایی مدیترانه‌ای و انجام فعالیت بدنی آموزش دیدند.

پس از ۱۲ هفته، محققان به شرکت‌کنندگان نگفتند که الگوی زمانی را که باید در طول مطالعه استفاده می‌کردند، متوقف کنند یا ادامه دهند، و ۱ سال بعد پیگیری انجام شد. در پایان ۱ سال، شرکت‌کنندگان گزارش دادند که آیا از زمان پایان مداخله، غذا خوردن با محدودیت زمانی را تمرین کرده‌اند یا خیر. محققان همچنین مؤلفه‌های دیگری مانند شاخص توده بدنی و توده چربی را ارزیابی کردند.

اکثر شرکت‌کنندگان در گروه‌های تغذیه با محدودیت زمانی در طول مداخله به پارامترهای برنامه غذایی خود پایبند بودند.

نتایج در پایان یک سال، مزایای تغذیه با محدودیت زمانی را نشان داد. برای گروه‌های تغذیه با محدودیت زمانی زودهنگام و دیرهنگام، کاهش وزن بدن در مقایسه با گروه کنترل که تغذیه با محدودیت زمانی انجام نمی‌دادند، بیشتر بود.

هر سه گروه با محدودیت زمانی همچنین دور کمر پایین‌تری را حفظ کردند. گروه تغذیه با محدودیت زمانی دیرهنگام، کاهش بیشتری در دور کمر و باسن خود حفظ کردند، اما همچنین شاهد کاهش توده بدون چربی بودند.

تجمیع هر سه گروه با محدودیت زمانی در غذا خوردن، نتایج بهتری را نیز نشان داد. این گروه کاهش بیشتری در وزن بدن، توده چربی و دور کمر و همچنین کاهش بیشتری در توده بدون چربی نسبت به گروه مراقبت معمول نشان داد.