



مطالعه جدیدی که توسط محققان دانشکده پزشکی دانشگاه جانز هاپکینز انجام شد، نشان می دهد کاهش وزن بیشتر تحت تأثیر اندازه و دفعات وعده های غذایی است تا فاصله اولین تا آخرین وعده غذایی.

به گزارش 90 البرز به نقل از **تکنیک**، این مطالعه برخی روش ها از جمله روند محبوب روزه داری متناوب را به عنوان یک استراتژی مفید کاهش وزن به چالش می کشد. روزه داری متناوب که به آن تغذیه با زمان محدود نیز گفته می شود، یک استراتژی رژیمی است که در آن تمام وعده های غذایی در یک بازه زمانی کوتاه در روز مصرف می شود. این وعده ها می توانند از شش تا ۱۰ ساعت طول بکشند و در نتیجه فرد اساساً تا ۱۸ ساعت در روز غذایی نمی خورد یا به اصطلاح روزه می گیرد. ز منظر کاهش وزن، بحث های زیادی در مورد اینکه آیا تکنیک های روزه داری متناوب مؤثر هستند یا خیر، وجود دارد، زیرا این تکنیک باعث ایجاد تغییرات متابولیک واقعی می شود و با اینکه صرفاً خوردن غذای کمتر را برای فرد آسان تر می کنند. رای مثال، مطالعه ای در سال گذشته منتشر شد که نتایج کاهش وزن مشابهی را بین تغذیه کنندگان با محدودیت زمانی و افرادی که در تمام روز غذا می خوردند نشان داد. در این مطالعه به هر دو گروه، محدودیت های غذایی با کالری کنترل شده یکسان داده شد. یکی دیگر از مطالعات در همین مورد، نشان داد شرکت کنندگانی که فقط در طول یک دوره هشت ساعته در روز محدود به غذا خوردن بودند، توانستند بطور غریزی ۳۰۰ کالری در روز کم کنند.

این مطالعه جدید رویکرد متفاوتی در بررسی این موضوع داشت. در این تحقیق به جای هدایت تقریباً ۵۵۰ شرکت کننده به پیروی از یک الگوی خاص از غذا خوردن، محققان به سادگی زمان و اندازه وعده های غذایی روزانه را بررسی کردند و آنها را با الگوهای کاهش وزن در یک دوره شش ساله پیوند دادند. هر شرکت کننده در این مطالعه از یک اپلیکیشن در گوشی هوشمند خودش برای ثبت زمان خواب، بیداری و خوردن غذا در طول چندین هفته استفاده کرد. این مسله پژوهشگران را قادر ساخت تا زمان اولین تا آخرین وعده غذایی را برای هر فرد، و همچنین زمان بیدار شدن تا خواب تا مصرف اولین وعده غذایی و زمان آخرین وعده غذایی تا دوباره خوابیدن را در این افراد بررسی کنند. یافته ها نشان داد که هیچ ارتباطی بین زمان صرف غذا در هر روز و تغییرات وزن در طول شش سال پیگیری وجود ندارد. بنابراین اگر فرد تمام وعده های غذایی خود را در هر روز در یک وعده کوتاه تر در مقابل یک وعده طولانی تر بخورد، این موضوع تفاوت چندانی در کاهش وزن فرد ندارد. بندی بنت، محقق ارشد این مطالعه، در صحبت با CNN گفت هیچ نشانه ای در اطلاعات بدست آمده وجود ندارد که نشان دهد فشرده کردن وعده های غذایی فرد در یک وعده کوچک در هر روز، نقش بسزایی در کاهش وزن دارد. بنت گفت: بر اساس مطالعات دیگری که منتشر شده است، از جمله مطالعات ما، ما فکر می کنیم که زمان بندی وعده های غذایی در طول روز به احتمال زیاد بلافاصله منجر به کاهش وزن نمی شود.

این حال، چیزی که در کاهش وزن تفاوت ایجاد کرده است، تعداد کل وعده های غذایی متوسط و بزرگ بود که یک فرد در طول روز می خورد. بنابراین به جای وجود یک دلیل متابولیکی بالقوه برای هر گونه فواید کاهش وزن در تغذیه با محدودیت زمانی، این یافته ها نشان می دهند که صرفاً خوردن وعده های غذایی کوچک تر، با دفعات کمتر، چیزی است که در نهایت منجر به کاهش وزن می شود.

محققان این تحقیق نوشتند: اگرچه مطالعات تجربی نشان داده اند که خوردن در یک محدوده زمانی خاص، می تواند ریتم خواب شبانه روزی را بهبود بخشد و در تنظیم متابولیک نقش داشته باشد، اما مطالعه ما ارتباطی را در جمعیتی با طیف وسیعی از وزن بدن تشخیص نداد. مهمتر از همه، ما ارتباطی بین خوردن وعده های غذایی بیشتر و بیشتر در روز و افزایش وزن پیدا کردیم که نشان می دهد کل کالری دریافتی عامل اصلی افزایش وزن است.

لبنه همه اینها به این معنی نیست که استراتژی های روزه داری متناوب به کاهش وزن فرد کمک نمی کند. اما آنچه به طور خاص واضح به نظر می رسد این است که برای کاهش وزن که گهگاه با این استراتژی های غذایی مشاهده می شود ممکن است در درجه اول ناشی از کاهش مصرف کالری باشد و روزه داری متناوب مطمئناً می تواند راهی مفید برای کمک به فرد برای کنترل بهتر کالری دریافتی خود باشد، اما این موضوع صرفاً به این معنی نیست که شما می توانید به سادگی هر روز در یک بازه زمانی کوتاه شش یا هشت ساعته هر چه می خواهید بخورید و همچنان انتظار کاهش وزن داشته باشید.