

محققان دانشگاه استنفورد: برای کاهش وزن میزان کالری دریافتی خود را بشمارید!



محققان دانشگاه استنفورد تعداد زیادی از افرادی که اضافه وزن داشتند را طی آزمایشی بررسی کرده و دریافتند که حذف کامل "کربوهیدرات" به کاهش وزن کمک نمی‌کند.

به گزارش ایسنا و به نقل از تک‌تایمز، اغلب مردم از نرم‌افزارهای اندازه‌گیری میزان کالری استفاده می‌کنند تا میزان کالری‌های مصرفی روزانه خود را اندازه‌گیری کنند اما یافته‌های جدید محققان نشان می‌دهد که بهتر است شمارش روزانه کالری‌های از دست رفته را متوقف کرد.

گروهی از محققان دانشگاه "استنفورد"، ۶۰۹ فرد بزرگسال که اضافه وزن داشتند را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. در این تحقیق رژیم مورد علاقه این افراد پرسیده شد که رژیم "کم کربوهیدرات" را ترجیح می‌دهند یا رژیم "کم چربی".

هر دو گروه که محدوده سنی آن‌ها میان ۱۸ تا ۵۰ سال بود، باید رژیم جدید انتخابی خود را به مدت یک سال ادامه می‌دادند.

در رژیم گروهی که کربوهیدرات کم را انتخاب کرده بودند، گفته شد

که از "آووکادو"، "سبزیجات" و "ماهی سالمون" استفاده کنند. همچنین شرکت کنندگان به طور دائم از روغن زیتون برای پخت و پز استفاده می کردند.

این در حالی است که به افرادی که رژیم با میزان چربی کم انتخاب کرده بودند، گفته شد که غذاهایی مانند "برنج قهوه ای"، "جو"، "گوشت بدون چربی"، "عدس"، "محصولات لبنی کم چرب" و "میوه های تازه" مصرف کنند.

طی پیگیری و انجام هر دو نوع رژیم، شرکت کنندگان میزان کالری دریافتی خود را یادداشت می کردند.

نتایج مطالعه

در پایان این بررسی مشاهده شد که گروه کوچکی از شرکت کنندگان طی این آزمایش وزن اضافه کردند ولی افراد دیگر تقریباً ۲۲ تا ۲۷ کیلو وزن کم کردند.

نتایج این بررسی حاکی از آن است که داشتن یک رژیم غذایی با کیفیت بالا، بسیارحائز اهمیت بوده تا درعین توجه به سلامتی، به مدیریت میزان وزن نیز کمک شود. همچنین حذف "کربوهیدرات" و مواد غذایی "پرکالری" توصیه نمی شود. زیرا افرادی که این روش را انجام دادند، نه تنها وزن کم نکردند، بلکه اضافه نیزکردند.

کریستوفر گاردنر محقق دانشگاه استنفورد اظهار کرد، کیفیت رژیم غذایی هم برای "کنترل وزن" و هم برای "سلامتی در دراز مدت"، مسئله ای مهم محسوب می شود.