

نتایج مطالعات بالینی نشان می دهد؛ رژیم غذایی کم کربوهیدرات موجب افزایش کالری سوزی می شود



نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد محدود کردن شدید مصرف کربوهیدرات ها و مصرف چربی بیشتر به کالری سوزی بیشتر کمک می کند.

به گزارش پایگاه خبری اگرو فود نیوز؛ محققان بیمارستان کودکان بوستون دریافتند از بین ۱۶۴ فرد بزرگسال حاضر در مطالعه کاهش وزن، افرادی که دارای وعده های غذایی کم کربوهیدرات و پرچربی بودند در مقایسه با افراد دارای وعده های غذایی پرکربوهیدرات روزانه کالری بیشتری می سوزانند. به طور میانگین، بدن شان در طول ۲۰ هفته بالغ بر ۲۵۰ کالری بیشتری سوزاند.

محققان برآورد کردند در طول ۳ سال، این میزان کالری سوزی تبدیل به کاهش وزن ۹ کیلوگرم برای یک مرد با قد متوسط می شود.

دکتر «دیوید لودویگ»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «یافته های ما از این تئوری موسوم به "مدل کربوهیدرات-انسولین" دفاع می کند. طبق این فرضیه، رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات های

فرآوری شده موجب افزایش میزان انسولین می شود، که در نتیجه بدن از کالری کمتری استفاده کرده و در عوض، بیشتر آنها را به شکل چربی ذخیره می کند.»

وی در ادامه می افزاید: «به نظر ما بهتر است برای کنترل وزن، بر کاهش مصرف کربوهیدرات های تصفیه شده تمرکز شود تا اینکه فقط بر روی کاهش مصرف کالری توجه شود.»