

رژیم کاهش وزن فستینگ به پیشگیری از دیابت کمک می کند



رژیم کاهش وزن فستینگ (شبه روزه داری) به دلیل فهرستی از مزایای سلامتی بالقوه آن، از کاهش وزن گرفته تا افزایش طول عمر، بسیار رایج است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از هلث دی نیوز، حال تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ممکن است این رژیم غذایی در پیشگیری از دیابت نوع ۲ در افراد پرخطر، رژیم‌های کم کالری را شکست دهد.

افرادی که فقط بین ساعت ۱۲ ظهر تا ۸ شب به مدت سه روز در هفته غذا می‌خوردند و در چهار روز دیگر به طور معمولی غذا می‌خوردند، در مقایسه با افرادی که از رژیم غذایی کم کالری پیروی می‌کردند، بهبود بیشتری در متابولیسم قند خون برای حداقل شش ماه نشان دادند. جالب توجه است که افراد هر دو گروه در طول دوره مطالعه به میزان یکسان وزن کم کردند.

«شیائو تونگ تئونگ»، نویسنده این مطالعه از دانشگاه آدلاید استرالیا، گفت: «مطالعه ما نشان می‌دهد که زمان‌بندی وعده‌های غذایی و توصیه‌های فستینگ، مزایای سلامتی رژیم غذایی با کالری محدود، مستقل از کاهش وزن را افزایش می‌دهد و این ممکن است در عملکرد بالینی تأثیرگذار باشد.»

برای این مطالعه، محققان یک رژیم فستینگ متناوب با محدودیت زمانی را با یک رژیم غذایی کم کالری در بیش از ۲۰۰ نفر مقایسه کردند تا ببینند که کدامیک تأثیر بیشتری بر کاهش خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ دارد.

شرکت کنندگان اجازه داشتند پس از شش ماه برنامه حفظ وزن خود را تغییر دهند یا به رژیم غذایی اولیه خود ادامه دهند. افراد بیشتری در رژیم کم کالری باقی ماندند. فواید قند خون برای اولین بار در گروه فستینگ بعد از ۱۸ ماه از بین رفت.

تئوگ خاطرنشان کرد که همه نمیتوانند یا نباید رژیم فستینگ متناوب را امتحان کنند.

تئوگ گفت: «رژیم فستینگ برای زنان باردار، افرادی که اختلالات خوردن یا دیابت دارند و افرادی که از داروهای کاهش دهنده گلوکز استفاده میکنند توصیه نمیشود.»

افراد مبتلا به هر نوع بیماری زمینه‌ای باید قبل از شروع رژیم غذایی فستینگ با پزشک خود مشورت کنند.

محبوب ترین شکل رژیم فستینگ با محدودیت زمانی شامل خوردن بین ساعت ۱۲ ظهر تا ساعت ۸ شب است بدین معنی که فرد دیگر از ۸ شب به بعد تا ۱۲ ظهر فردا هیچ چیزی نم‌خورد. البته نوشیدن آب در این محدوده زمانی شبه روزه داری، مجاز است.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: هلثدی نیوز