

رژیم غذایی گیاهی تاثیر بیشتری در کاهش وزن دارد



یک مطالعه جدید نشان می دهد برای کاهش وزن، حذف تمام محصولات حیوانی بهترین گزینه است. اما این بدان معنا نیست که رژیم مدیترانه ای هیچ مزیتی ندارد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از اوری دی هلث، اگر تلاش شما برای کاهش وزن در رژیم غذایی مدیترانه ای متوقف شده است، ممکن است به راحتی و با حذف مصرف مرغ و ماهی، بتوانید به راحتی وزن خود را کاهش دهید.

یافته های محققان نشان می دهد افرادی که از رژیم گیاهی کم چرب پیروی می کردند طی ۱۶ هفته به طور متوسط ۶.۰ کیلوگرم وزن کم کردند. اما وقتی همین افراد رژیم مدیترانه ای را برای مدت زمان مشابهی دنبال کردند، معمولاً کاهش وزنی اتفاق نیفتاد.

«هانا کاهله اووا»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز تحقیقات پزشکی واشنگتن دی سی، در این باره می گوید: «از آنجا که رژیم غذایی مدیترانه ای اغلب به خاطر کاهش وزن مورد توجه قرار می گیرد، تعجب آور بود که مشاهده شد شرکت کنندگان تغییرات بسیار کمی را تجربه می کنند.»

برای این مطالعه، محققان نتایج هر دو رژیم غذایی را در ۶۲ فرد

بزرگسال دارای اضافه وزن که سابقه دیابت نداشتند، بررسی کردند.

نیمی از این شرکت کنندگان از رژیم گیاهی کم چربی به مدت ۱۶ هفته پیروی کردند. برنامه غذایی آنها سرشار از سبزیجات، میوه‌ها، غلات سبوس دار و حبوبات (مانند لوبیا، نخود و عدس) و فاقد کلیه محصولات حیوانی بود. نیمی دیگر از شرکت کنندگان در این مطالعه از رژیم غذایی مدیترانه ای که شامل همه موارد در رژیم گیاهی بود اما اجازه مصرف لبنیات، ماهی و مرغ را هم داشتند، پیروی کردند اما در مصرف چربی‌های اشباع و گوشت‌های قرمز و فرآوری شده محدودیت داشتند.

بعد از این دوره اولیه ۱۶ هفته‌ای، همه به مدت یک ماه عادات‌های غذایی معمول خود را از سر گرفتند. سپس آنها ۱۶ هفته رژیم را تغییر دادند تا رژیمی را که قبلاً انجام نداده بودند دنبال کنند.

در رژیم غذایی گیاهی، شرکت کنندگان هر روز حدود ۵۰۰ کالری کمتر از عادات غذایی معمول خود مصرف می‌کردند. با این حال، هنگامی که آنها از رژیم غذایی مدیترانه ای پیروی کردند، میزان کالری دریافتی‌شان تغییر چشمگیری نکرد.

رژیم غذایی گیاهی فقط به کاهش وزن کمک نکرد بلکه موجب بهبود میزان کلسترول هم شد درحالی‌که در گروه رژیم غذایی مدیترانه ای میزان کلسترول تغییری نکرد.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت