

صبحانه پروتئین به پیشگیری از چاقی کمک می کند



یک مطالعه نشان می دهد «گرسنگی پروتئینی» می تواند باعث پرخوری غذاهای بسیار فراوری شده و چاقی شود.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از مدیکال نیوز، محققان ارتباط بین مصرف پروتئین و دریافت کالری را بررسی کردند.

آنها ارتباطی بین مصرف کمتر پروتئین و دریافت کالری بیشتر از چربیها و کربوهیدراتها پیدا کردند که ممکن است خطر چاقی را افزایش دهد.

چاقی با برخی از علل اصلی مرگ زودرس و قابل پیشگیری از جمله بیماری قلبی، سکته مغزی، دیابت نوع ۲ و سرطان مرتبط است.

برای اولین بار در سال ۲۰۰۵، فرضیه اهرم پروتئین (PLH) مطرح شد. این نظریه بیان می کند که اگر نیاز بدن به مصرف پروتئین برآورده نشود، مصرف چربی و کربوهیدرات افزایش می یابد و با کاهش سیگنالهای سیری، مصرف غذا را افزایش می دهد.

مطالعات نشان داده است که با کاهش دریافت درصد انرژی از پروتئین در رژیم غذایی، نرخ چاقی افزایش یافته است.

اخيراً محققان داده‌های سلامت جمعیت را برای درک رابطه بین مصرف پروتئین و چاقی تجزیه و تحلیل کردند.

آنها به ارتباط بین دریافت پروتئین کمتر در اولین وعده غذایی در روز و دریافت کلی غذا در طول روز پی بردند.

محققان داده‌های حاصل از بررسی ملی تغذیه و فعالیت بدنی ۲۰۱۱-۲۰۱۲ از اداره آمار استرالیا را تجزیه و تحلیل کردند که شامل داده‌های ۹۳۴۱ نفر با میانگین سنی ۴۶.۳ بود.

آنها همچنین خاطرنشان کردند کسانی که در اولین وعده غذایی خود پروتئین کمتری مصرف کردند، غذاهای بسیار فراوری شده بیشتری در طول روز مصرف کردند.

پروفسور «دیوید راوبنهاایمر»، نویسنده مطالعه و رئیس بخش تغذیه از دانشگاه سیدنی استرالیا، گفت: «مطالعه ما نشان می‌دهد که خوردن وعده‌های غذایی کم پروتئین در اوایل روز، منجر به مصرف بیش از حد انرژی (چربی و کربوهیدرات) می‌شود.»

وی در ادامه می‌افزاید: «اگرچه افرادی که صبحانه‌های کم پروتئین مصرف می‌کنند، تمایل دارند بعد از آن وعده‌های غذایی پروتئین بیشتری (در ناهار و شام) انتخاب کنند، اما آنها کاملاً شروع کم پروتئین را جبران نمی‌کنند.»

به گفته محققان، پروتئین سرعت هضم و جذب قندها و کربوهیدرات‌ها را از غذاها یمان کاهش می‌دهد، درحالی که چربی نیز همین کار را انجام می‌دهد. اگر صبحانه‌ای بخوریم که سرشار از غذاهای بسیار فرآوری‌شده یا شیرین باشد، آن غذاها را به سرعت هضم و جذب می‌کنیم.

در نتیجه سطح انسولین ما به سرعت بالا می‌رود و باعث می‌شود سلول‌های ما قند (گلوکز) را خیلی سریع از خون خارج کنند، که منجر به کاهش سریع سطح قند خون می‌شود و می‌تواند باعث شود دوباره احساس گرسنگی کنیم و این وضعیت اشتها را تحریک می‌کند، حتی اگر «واقعاً گرسنه» نباشیم.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مدیکال نیوز