

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 می دهد که ممکن است این رژیم غذایی در پیشگیری از دیابت نوع ۲ در افراد پرخطر، رژیم های کم کالری را شکست دهد.

افرادی که فقط بین ساعت ۱۲ ظهر تا ۸ شب به مدت سه روز در هفته غذا می خوردند و در چهار روز دیگر به طور معمولی غذا می خوردند، در مقایسه با افرادی که از رژیم غذایی کم کالری پیروی می کردند، 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 تئوونگ»، نویسنده این مطالعه از دانشگاه آدلاید استرالیا، گفت: «مطالعه ما نشان می دهد که زمان بندی وعده های غذایی و توصیه های فستینگ، مزایای سلامتی رژیم غذایی با کالری محدود، مستقل از کاهش وزن را افزایش می دهد 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.

محبوب‌ترین 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