

آجیل بخورید تا کمتر چاق شوید



دانشمندان طی بررسی‌های انجام شده روی جمعیتی از افراد، اعلام کردند که خوردن آجیل ممکن است به جلوگیری از افزایش وزن در بزرگسالی کمک کند.

به گزارش صنعت غذا و کشاورزی طبق شواهد به دست آمده اخیر، آجیل با وجود داشتن کالری بسیار غنی، می‌تواند از افزایش وزن جلوگیری کند.

آجیل فواید زیادی برای سلامتی دارد و مطالعات اخیر باعث کشف بیشتر آن‌ها شده است. جلوگیری از بیماری‌های قلبی تا بهبود عملکرد جنسی مردان، اثرات محافظت کننده آجیل هستند. به عنوان مثال، مصرف روزانه آجیل ممکن است خطر سایر بیماری‌ها مانند دیابت، سرطان و خطر مرگ و میر را با هر علتی کاهش دهد اما بین مصرف روزانه آجیل و افزایش وزن چه ارتباطی وجود دارد؟

دو مطالعه که سال گذشته در این رابطه منتشر شده، نشان داد که یک وعده غذایی شامل مصرف روزانه آجیل، ممکن است جلوی اضافه وزنی را که در بزرگسالی اتفاق می‌افتد، بگیرد.

اکنون نتایج تحقیقات جدید که در مجله «BMJ Nutrition Prevention & Health» آمده، این یافته‌ها را تقویت می‌کند.

«Xiaoran Liu» پژوهشگر گروه تغذیه در دانشگاه هاروارد و همکارانش تصمیم گرفتند تأثیر خوردن آجیل بیشتر بر کنترل وزن را بررسی کنند.

مطالعه مصرف آجیل در یک نمونه بزرگ

لیو و همکارانش داده‌های مربوط به وزن، رژیم و الگوهای ورزشی را در سه گروه از افراد زیر مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند:

۲۷۵۲۱ مرد که بین سال‌های ۱۹۸۶ و ۲۰۱۰ در مطالعه پیگیری حرفه‌ای سلامت ثبت نام کرده بودند.

۶۱۶۸۰ زن که بین سال‌های ۱۹۸۶ و ۲۰۱۰ در مطالعه سلامت پرستاران شرکت کرده بودند.

۵۵،۶۸۴ زن که نسبت به گروه دوم جوان‌تر بودند و بین سال‌های ۱۹۹۱ تا ۲۰۱۱ در مطالعه بهداشت پرستاران II شرکت کرده بودند.

شرکت کنندگان در شروع مطالعه عاری از هرگونه بیماری مزمن بودند. آنها هر ۴ سال یکبار به سؤالاتی در مورد وزن و مصرف آجیل خود پاسخ می‌دادند.

از شرکت کنندگان در مورد نحوه مصرف وعده ۲۸ گرمی آجیل سوال شد و هر دو سال یک بار الگوهای ورزش شرکت کنندگان را از طریق پرسشنامه ارزیابی کردند. آنها ورزش را با استفاده از شاخص سوخت و ساز ارزیابی کردند که نشان می‌دهد چه مقدار کالری در هر ساعت فعالیت بدنی سوزانده شده است.

آجیل وزن را کاهش می‌دهد

تجزیه و تحلیل نشان داد که افزایش مصرف روزانه آجیل به میزان نصف وعده با خطر کمتر افزایش ۲ کیلوگرم یا بیشتر طی یک دوره ۴ ساله در ارتباط است؛ همچنین، همین افزایش نیم وعده‌ای در مصرف آجیل با خطر چاقی ۱۵ درصد کمتر همراه بود.

به طور خاص، جایگزین کردن گوشت فرآوری شده، دانه‌های تصفیه شده یا دسرهایی که نصف وعده آجیل دارند با کاهش بین ۰٫۴۱ تا ۰٫۷۰ کیلوگرم در هر دوره ۴ ساله مشخص، مرتبط بود.

علاوه بر این، انتقال از مصرف نکردن آجیل به مصرف حداقل نیمی از

وعده در روز با جلوگیری از ۰٫۷۴ کیلوگرم افزایش وزن و کاهش خطرات کلی افزایش وزن متوسط و چاقی مرتبط است.

سرانجام، افزایش مداوم میزان مصرف آجیل فرد به میزان نیم وعده روزانه با ۲۳ درصد خطر کاهش ۵ کیلوگرمی یا بیشتر و خطر کمتر چاقی در مدت زمان مشابه در ارتباط بود. اگرچه محققان میزان مصرف کره بادام زمینی را نیز مورد بررسی قرار دادند؛ اما هیچ تأثیر مثبتی از این مصرف مشاهده نکردند.

چگونه ممکن است آجیل باعث افزایش وزن در بزرگسالی شود

اگرچه این یک مطالعه مشاهده‌ای است و محققان نمی‌توانند علیت آن را اثبات کنند؛ اما به بعضی از سازوکارهای بالقوه اشاره دارد.

یک توضیح احتمالی این است که جویدن آجیل تلاش زیادی لازم دارد و باعث می‌شود افراد کمتر میل به خوردن چیز دیگری داشته باشند؛ همچنین آجیل سرشار از فیبر است که می‌تواند احساس سیری را افزایش داده و تخلیه معده را به تأخیر بیندازد؛ بنابراین گرسنگی را سرکوب و باعث می‌شود فرد احساس سیری طولانی‌تری کند.

علاوه بر این، فیبر آجیل به چربی‌های موجود در روده بهتر چسبیده و باعث دفع کالری بیشتر می‌شود. آجیل‌ها دارای چربی‌های اشباع نشده زیاد هستند که طبق برخی مطالعات، اکسیداسیون چربی‌ها و گرم‌زدایی را افزایش می‌دهد و به تبدیل سریع کالری‌ها به انرژی با سرعت بیشتر کمک می‌کند.

لیو و همکارانش اعلام کردند که افزایش مصرف آجیل با دوره کمتر افزایش وزن همراه است؛ بنابراین ترکیب آجیل به عنوان بخشی از یک الگوی رژیم غذایی سالم با جایگزین کردن غذاهای کمتر سالم ممکن است به کاهش تدریجی افزایش وزن رایج در بزرگسالی کمک کرده و به نفع پیشگیری از چاقی باشد.

سرویس خبری : تغذیه و سلامت