

بتر بخورید تا عمر طولانی تری داشته باشید

برگرفته از: کتاب DK - EAT BETTER LIVE LONGER

قسمت سوم:

اصول زندگی طولانی و سالم

با این "۱۰ سازگاری" ساده اما معنادار در زمینه‌ی این که چه می‌خورید و چگونه می‌خورید، زندگی خود را برای تمام عمر متحول کنید:

اصل کلیدی ۱:

با گذشت روز، اندازه وعده‌های غذایی خود را کاهش دهید

نخوردن صبحانه، مختصر خوردن هنگام نهار و مفصل خوردن در شب در جوامعی که عمر طولانی دارند، نادر است. برای کاهش خطر ابتلا به چاقی، بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ از اولویت‌دهی آنها برای شروع روز با غذای فراوان پیروی کنید.

"صبحانه مانند یک پادشاه، نهار مانند یک شاهزاده، و شام مانند یک فقیر" دانشمندان بر این باورند که چنین خوردنی می‌تواند فواید زیادی برای سلامتی داشته باشد.

ساعت انسولین بدن

دانشمندان در حال بررسی این هستند که چگونه ریتم شبانه‌روزی؛ یا ساعت درونی بدن ما؛ بر سوخت و ساز، دریافت مواد مغذی و نحوه واکنش بدن به غذا تأثیر می‌گذارد. مطالعات، به طور قطع نشان می‌دهند که در صورت اختلال در ریتم شبانه‌روزی، خطر ابتلا به سندرم متابولیک، چاقی و دیابت نوع ۲ افزایش می‌یابد. تحقیقات دیگر شواهدی ارائه می‌دهد که نشان می‌دهد ما نسبت به اثرات انسولین در صبح حساس‌تر هستیم و بنابراین برای کنترل سطح قند خون، کمتر به آن نیاز داریم. در شب، این حساسیت کاهش می‌یابد، بنابراین برای کاهش قند خون، پس از صرف غذا به انسولین بیشتری نیاز است. با گذشت زمان، این الگوی غذایی می‌تواند منجر به مقاومت به انسولین شود، که پیش‌درآمد دیابت نوع ۲ است. نکته پایانی این است: بدن ما با وضعیتی که در ابتدای روز بیشتر غذا می‌خوریم و با گذشت روز کمتر غذا می‌خوریم، بیشتر سازگاری دارد.

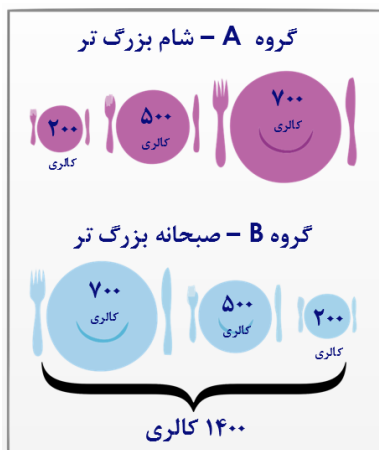
یک چرخه معیوب

در جوامع امروزی، بسیاری از ما صبحانه نمی‌خوریم، یک نهار مختصر میل می‌کنیم، یک شام حجیم می‌خوریم و عصر یک میان‌وعده مصرف می‌کنیم. مطالعات تایید می‌کنند که چنین الگوهای غذایی با چاقی مرتبط است.

خوردن مقدار زیادی غذا در عصر یا شب همچنین به این معنی است که ما صبح روز بعد کمتر احساس گرسنگی می کنیم ، بنابراین روز بعد هم صبحانه را حذف می کنیم و این چرخه تکرار می شود. بدن ما از نظر حساسیت به انسولین، زمانی که در ابتدای روز بیشتر غذا می خوریم، بهتر آن را تحمل می کند.

اگر صبحانه نمی خورید خطراتش را بپذیرید

نه تنها خوردن صبحانه منعکس کننده کاری است که بسیاری از صدساله ها انجام می دهند، بلکه تحقیقات نشان می دهد که نخوردن صبحانه می تواند برای سلامتی شما فاجعه ای ایجاد کند. بسیاری از مطالعات نشان می دهند افرادی که این وعده غذایی را حذف می کنند بیشتر در معرض اضافه وزن یا چاقی هستند و همچنین خطر بالای ابتلا به بیماری های قلبی، سکته مغزی، فشار خون بالا و دیابت نوع ۲ را دارند.

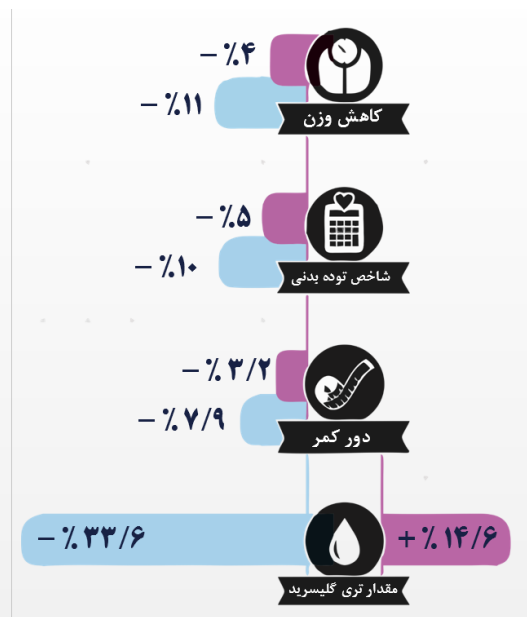


تشویق به خوردن صبحانه بزرگ

مطالعه ای به بررسی ایده چگونگی مصرف ۱۴۰۰ کالری در طول روز در زنان دارای اضافه وزن مبتلا به سندرم متابولیک* پرداخت.

پس از ۱۲ هفته، گروه B (کسانی که نیمی از کالری خود را در صبحانه می خورند) نتایج داشتند که از هر نظر به طور قابل توجهی بهتر از گروه A بود.

* کسی سندرم متابولیک دارد که حداقل سه مورد از پنج مورد زیر را داشته باشد: چاقی، فشار خون بالا، تری گلیسیرید خون بالا، سطوح پایین کلسترول HDL و قندخون بالا. سندرم متابولیک خطر ابتلا به دیابت، بیماری قلبی، سکته مغزی یا هر سه را به شدت افزایش می دهد.



ترجمه و ویرایش:
دکتر محمد باقری
واحد سلامت خانواده



بهداشت و درمان صنعت نفت
مرکزی و لرستان