

رژیم کم چربی برای کاهش وزن 'موثرتر' از رژیم کم کربوهیدرات است

منابع و مطالب مفید برای بازدید کنندگان

مطالب زیر عمدتاً از منابع علمی و با استناد به آنها در سایت قرار گرفته که ویراستاری ادبی و علمی نیز گردیده است.

نتایج تحقیقی که موسسه ملی بهداشت وابسته به وزارت بهداشت آمریکا انجام داده نشان می‌دهد رژیم کم چربی برای کاهش وزن 'موثرتر' از رژیم کم کربوهیدرات است.

این بررسی نشان داد هر دو رژیم اگر باعث کاهش دریافت کالری شوند، چربی بدن را کاهش می‌دهند اما با کم کردن مصرف چربی این کاهش بیشتر از زمانی است که رژیم کم کربوهیدرات رعایت می‌شود.

برای این تحقیق به ۱۹ فرد چاق روزی ۲۷۰۰ کالری داده شد. بعد از دو هفته، کالری مصرفی را یا با کاهش چربی یا با کاهش کربوهیدرات به یک سوم تقلیل دادند.

این افراد از نظر تمام چیزهایی که می‌خوردند و مقداری که تحرک و ورزش داشته‌اند به دقت زیر نظر بودند. محققان میزان اکسیژن و دی اکسید کربن را در بازدم و میزان نیتروژن را در ادرار آنها اندازه می‌گرفتند تا دقیقاً روند سوخت و ساز را در بدن آنها بررسی کنند.

پس از شش هفته، آن‌ها که رژیم کم چربی داشتند ۴۶۳ گرم از چربی بدنشان را از دست داده بودند، یعنی هشتاد درصد بیشتر از آنها که رژیم کم کربوهیدرات داشتند که ۲۴۵ گرم چربی سوزانده بودند.

سرپرست این تحقیقات، دکتر کوین هال از موسسه ملی دیابت، گوارش و بیماری‌های کلیوی، می‌گوید: "تمام این اتفاقات در بدن می‌افتند و چربی بدن سوزانده می‌شود، اما با کاهش مصرف چربی این اتفاقات شدیدترند."

برخی محققان رژیم کم کربوهیدرات را برای سوزاندن چربی اضافه، رژیم موثرتری می‌دانند چون براساس تئوری، با کاهش مصرف کربوهیدرات، انسولین خون کاهش پیدا می‌کند بنابراین ذخائر چربی برای تولید انسولین به مصرف می‌رسند.

اما به گفته دکتر هال، این تحقیق نشان می‌دهد انتخاب رژیم کم کربوهیدرات توجیه "متابولیک" ندارد.

با این وجود تحقیقات نشان می‌دهند در دنیای واقعی، که رژیم‌ها آنقدر سفت و سخت رعایت نمی‌شوند، ممکن است افراد با کاهش مصرف کربوهیدرات، بیشتر وزن کم کنند.

از این رو نتیجه مهم این تحقیق که در نشریه متابولیسم سلول منتشر شده این است که بهترین رژیم، رژیمی است که فرد بتواند آن را رعایت کند.

به گفته دکتر هال، "اگر برای شما رعایت رژیمی آسان تر از رژیم دیگر است و می توانید آن را به طور دائم رعایت کنید، باید همان را انتخاب کنید."

اما دکتر سوزان رابرتس و دکتر سای داس از دانشگاه تافتس در اظهار نظری درباره این تحقیق نوشته اند که درباره نتایج آن "اختلاف نظر شدیدی" وجود دارد:

"این درست که این تحقیق بعضی از ادعاها را درباره فایده رژیم کم کربوهیدرات بی اعتبار کرده اما معلوم نیست در درازمدت نتیجه چه باشد: شاید در حال حاضر مهمترین پیام این باشد که برخی انواع کربوهیدرات مناسب هستند، مثل غلات سبوس دار با شاخص گلوکز کم."

پروفسور سوزان جپ از دانشگاه آکسفورد می گوید: "این تحقیق به این نتیجه درست رسیده که بهترین رژیم رژیمی است که می توانید رعایت آن را ادامه دهید."

"تمام رژیم ها اگر برنامه غذایی و کاهش کالری آنها را رعایت کنید، مؤثر هستند چه کم چربی چه کم کربوهیدرات، اما رعایت رژیم در حرف ساده است بخصوص با در نظر گرفتن اینکه مدت زیادی طول می کشد تا کاهش وزن اتفاق بیفتد."
