

حذف وعده های غذایی به کاهش عمر می انجامد

به گزارش صدای تجارت، دکتر «یانگبو سان»، نویسنده اصلی این مقاله از دانشگاه تنسی، گفت: «تحقیق ما نشان داد افرادی که فقط یک وعده غذایی در روز می‌خورند بیشتر از افرادی که وعده‌های غذایی روزانه بیشتری می‌خورند، در معرض مرگ هستند.»

سان گفت: «شرکت کنندگانی که صبحانه را حذف کردند، بیشتر در معرض ابتلاء به بیماری‌های قلبی کُشنده بودند. کسانی که ناهار یا شام را حذف کردند، با افزایش خطر مرگ زودرس به هر دلیلی روبرو بودند.»

این مطالعه نشان داد حتی کسانی که سه وعده غذایی در روز می‌خوردند، اما فاصله آن‌ها کمتر از ۴.۵ ساعت بود، با خطر بیشتر مرگ روبرو بودند.

سان گفت: «بر اساس این یافته‌ها، توصیه می‌کنیم حداقل دو تا سه وعده غذایی در طول روز غذا بخورید.»

محققان داده‌های بیش از ۲۴۰۰۰ آمریکایی ۴۰ ساله و بالاتر را که در یک نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه بین سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۴ شرکت کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند.

به گفته محققان، حذف وعده‌های غذایی معمولاً به معنای خوردن بیشتر در یک وعده غذایی دیگر است. این مسئله می‌تواند تنظیم قند خون را تشدید کند و منجر به مشکلات سلامتی شود.

بر اساس این مطالعه، این روند می‌تواند ارتباط بین فاصله غذایی کوتاه‌تر و مرگ را توضیح دهد، زیرا زمان کمتر بین وعده‌های غذایی منجر به بار انرژی بیشتر در طول دوره معین می‌شود.