

اگر صبحانه نخورید بیماری‌های قلبی در کمین تان است

تحقیقات نشان می‌دهد بزرگسالان میانسال، یعنی کسانی که به طور معمول وعده صبحانه را نادیده می‌گیرند بیش از آن عده افرادی که از صبحانه‌های مفصل در برنامه غذایی خود لذت می‌برند در معرض خطر گرفتگی‌های عروقی قلبی قرار دارند.

به گزارش ایسکانیوز؛ این تحقیق یکی از آخرین مطالعاتی محسوب می‌شود که ارتباط بین صبحانه و سلامت بهتر قلب را یافته است. این مطالعه می‌گوید افرادی که صبحانه را بخصوص از نوع مفصل آن میل می‌کنند خیلی کمتر از کسانی که صبحانه را نادیده می‌گیرند با خطر ساختار پلاک در عروق مواجه می‌شوند.

پلاک‌ها در واقع از ته نشین شدن چربی‌ها، کلسیم و سایر دیگر مواد در عروق شکل می‌گیرند. پلاک‌ها سبب سخت و باریک شدن عروق می‌شوند. مشکلی که بر اثر این حالات به وجود می‌آید آترواسکلروز یا همان تصلب شریان‌ها نامیده می‌شود. آترواسکلروز می‌تواند بروز حمله‌های قلبی، سکت‌های مغزی و دیگر بیماری‌ها را در پی داشته باشد.

البته این تحقیق ثابت نشده که نادیده گرفتن صبحانه به طور مستقیم باعث صدمه دیدن شریان‌ها شود.

خوزه پنالوو پژوهشگر ارشد از دانشگاه بوستون می‌گوید: به این صورت نیست که وقتی شما صبحانه نمی‌خورید، پلاک‌ها در عروق ساخته می‌شوند؛ اما چندین دلیل دیگر وجود دارد که نادیده گرفتن وعده صبحگاهی می‌تواند ریسک‌آبتلا به آترواسکلروز را در بر بگیرد.

برای بسیاری از مردم نادیده گرفتن صبحانه یکی از دسته عادت‌های بد آنها محسوب می‌شود. این افراد تمایل زیادی به غذا خوردن در بیرون از خانه دارند و در لحظه انتخاب‌های غذایی آنها می‌تواند انتخاب‌های مشکل داری باشد.

پنالوو می‌گوید: چشم پوشی کردن از وعده صبحانه می‌تواند تاثیرات منفی بر هورمون‌های تنظیم کننده اشتها، قند خون و انسولین بگذارد.

تحقیقات انجام شده در گذشته نشان داده افرادی که صبحانه می‌خورند خیلی کمتر از دیگران به بیماری‌های قلبی، دیابت و چاقی مبتلا هستند.

در جدیدترین آزمایش‌ها محققان برای درک موقعیت بیماری تازه شکل گرفته آترواسکلروز از سونوگرافی جهت بررسی افراد میانسال استفاده کردند و متوجه شدند پلاک‌هایی که تازه ساخته شده هنوز نشانه‌هایی مبنی بر وجود این مشکل را بروز نداده‌اند. در این تحقیق بیش از ۴ هزار فرد میانسال در فاصله سنی ۴۰ تا ۴۵ سال از اسپانیا مورد بررسی قرار گرفتند. سه درصد آنها افرادی بودند که عادت نادیده گرفتن صبحانه در آنها یک عادت کهنه و قدیمی بوده. ۲۷ درصد این عده به طور منظم صبحانه‌های مفصل مصرف می‌کردند بدین معنا که آنها ۲۰ درصد کالری روزانه خود را در وعده صبحانه به بدن می‌رسانند. بیشتر افراد یعنی چیزی حدود ۷۰ درصد آنها صبحانه‌ای به طور نسبی کم کالری مصرف می‌کردند.

طبیعی است که این سه گروه در مورد ابتلا به آترواسکلروز در شرایط متفاوتی باشند. به این ترتیب که حدود ۷۵ درصد از افرادی که وعده صبحانه را نادیده می‌گیرند در عروق خود با ساختار پلاک‌ها یا همان ته نشین شدن چربی مواجه هستند. این ۷۵ درصد با ۵۷ درصد دیگری که صبحانه‌های مفصل می‌خورند و البته ۶۵ درصدی که صبحانه‌های سبک میل می‌کنند مقایسه می‌شوند.

افرادی که صبحانه می‌خورند در بسیاری از موارد افراد سالم‌تری تشخیص داده شدند. برای مثال آنها میوه و سبزیجات و ماهی را به همراه گوشت بدون چربی بیشتر از بقیه مواد غذایی مصرف می‌کنند. به همین دلیل آنها خیلی کمتر در معرض چاقی، فشار خون بالا، دیابت و کلسترول ناسالم هستند که البته همگی از فاکتورهای بیماری‌های قلبی محسوب می‌شوند.

محققان بر این عقیده‌اند که بیشتر افراد بزرگسال یعنی چیزی حدود ۳۰ درصد از آنها صبحانه را به طور معمول نادیده می‌گیرند و برخی افراد هم برای کاهش وزن کاملاً عامدانه وعده صبحانه را از برنامه غذایی خود حذف می‌کنند. این در حالیست که تصمیم فوق می‌تواند تاثیر بدی بر اشتها و برنامه‌ریزی غذایی‌شان برای بقیه روز بگذارد.

افراد یوعده غذایی را برای ساعت‌های دیرتر از زمان مورد نظر برنامه ریزی کرده‌اند. این افراد در مقابل کسانی که صبحانه می‌خورند به طور طبیعی در ساعت‌های بعدی روز کالری بیشتری مصرف می‌کنند.

خبر آنلاین