

یک رژیم غذایی سالم و موثر در کاهش وزن

رژیم غذایی نوردیک بر اساس غذاهایی است که به صورت محلی در دانمارک، سوئد، نروژ، فنلاند، گرینلند، جزایر فارو در دانمارک و ایسلند تولید می‌شود. مواد تشکیل‌دهنده این رژیم به راحتی در این کشورها و البته در بسیاری از کشورها در دسترس است و به طور پایدار تولید می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، این مواد شامل انواع توت‌ها، میوه‌ها، سبزی‌ها، ماهی، غلات کامل و روغن کلزا است. پیروی از این رژیم برای کسانی که سعی در کاهش وزن دارند، موفقیت‌آمیز بوده است. اکنون نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد رژیم غذایی نوردیک فواید سلامتی فراتر از کاهش وزن دارد.

نتایج تحقیقات قبلی نشان داده رژیم غذایی نوردیک به پیشگیری از چاقی کمک می‌کند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲، فشار خون بالا و کلسترول بالا را کاهش می‌دهد. فرض بر این بود که این اثرات با کاهش وزن ثبت شده توسط کسانی که از این رژیم غذایی پیروی می‌کنند، مرتبط است.

نتایج مطالعه جدید که توسط دانشمندان دانمارک، فنلاند، نروژ، سوئد و ایسلند انجام شد، نشان می‌دهد این فواید سلامتی مثبت جدا از کاهش وزن است.

اکثر مردم بر این باورند که اثرات مثبت بر قند و کلسترول خون تنها به دلیل کاهش وزن است. در اینجا متوجه شدیم که اینطور نیست.

لارس اُ دراگستد، محقق و سرپرست در بخش تغذیه و ورزش دانشگاه کپنهاگ دانمارک، اظهار کرد: در این فرایند مکانیسم‌های دیگری نیز موثر است.

محققان از ۲۰۰ نفر که همگی بالای ۵۰ سال و با شاخص توده بدنی بالا و در معرض افزایش خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی بودند، درخواست کردند از رژیم نوردیک یا رژیم غذایی بدون تغییر خود برای یک دوره ۱۸ تا ۲۴ ماه استفاده کنند.

در همه موارد شرکت‌کنندگان موظف بودند وزن خود را در طول دوره تحقیق ثابت نگه دارند؛ به این معنا که اگر شرکت‌کننده شروع به کاهش وزن کرد، از او خواسته شد که بیشتر غذا بخورد تا وزن ثابت بماند. نمونه‌های خون و ادرار نیز به طور منظم گرفته شد و از نظر سطوح گلوکز، لیپوپروتئین‌ها و تری‌گلیسیرید خون مورد بررسی قرار گرفت.

گروهی که به مدت ۶ ماه از رژیم نوردیک استفاده می‌کردند، در مقایسه با گروه کنترل به طور قابل توجهی سالم‌تر شدند. همچنین سطح کلسترول و سطح کلی چربی‌های اشباع شده و غیراشباع در خون آنان پایین‌تر و تنظیم بهتر گلوکز را داشتند.

محققان عنوان کردند: این پژوهش نشان داد بدون کاهش وزن نیز شاهد بهبودی در سلامتی افراد هستیم.

مواد اصلی دیگر در رژیم نوردیک شامل سبزیجاتی مانند نخود، لوبیا، کلم، پیاز و سبزیجات ریشه‌دار و میوه‌هایی مانند سیب، گلابی، آلو و توت است.

این رژیم غذایی اسیدهای چرب مهم، مواد معدنی، ویتامین‌ها و مواد گیاهی را فراهم می‌کند که تاثیر مثبتی بر سلامتی از جمله کاهش خطر لخته شدن خون، دیابت نوع ۲، فشار خون بالا و سطح کلسترول دارد. علاوه بر این رژیم نوردیک بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد و البته کاهش وزن نیز به همراه خواهد داشت که در سلامتی بسیار موثر است.

منبع: بهداشت نیوز