

۵ تفاوت کلیدی آدم‌های معمولی و فوق‌العاده

آدم معمولی

- ۱ تصمیم‌گیری: بعداً انجامش میدم
- ۲ برخورد با مشکل: این مانع منه
- ۳ مدیریت زمان: تمرکز روی کارهای فوری
- ۴ یادگیری: می‌ترسد اشتباه کند
- ۵ تعریف موفقیت: به نقطه پایان برسم

آدم فوق‌العاده

- ۱ تصمیم‌گیری: همین الان اقدام می‌کنم
- ۲ برخورد با مشکل: این فرصت یادگیریه
- ۳ مدیریت زمان: تمرکز روی کارهای مهم
- ۴ یادگیری: از اشتباهات درس می‌گیرد
- ۵ تعریف موفقیت: در مسیر رشد باشم

چرا نان باعث چاقی می‌شود؟

غذاهای سرشار از کربوهیدرات مانند نان و برنج ممکن است به روش‌های غیرمنتظره‌ای باعث افزایش وزن شوند. پژوهشگران ژاپنی دریافته‌اند که چرا نان می‌تواند بدون کالری اضافی باعث افزایش وزن شود.

به گزارش ایسنا، نان از دیرباز سنگ بنای رژیم غذایی بوده و جامع را برای نسل‌ها حفظ کرده است. این ماده عمیقاً در زندگی روزمره تنیده شده اما با افزایش مداوم میزان چاقی، پژوهشگران شروع به طرح این سوال کرده‌اند که آیا این وابستگی به کربوهیدرات‌های اصلی در رژیم‌های غذایی مدرن منطقی است.

به نقل از ساینتس دیلی، چاقی خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مرتبط با سبک زندگی را افزایش می‌دهد و همین امر، پیشگیری را به اولویت اصلی سلامت عمومی تبدیل می‌کند. پژوهش‌های پیشین بر مصرف بالای چربی به عنوان عامل اصلی افزایش وزن متمرکز بوده‌اند. به همین دلیل است که بسیاری از آزمایش‌های حیوانی بر رژیم‌های غذایی پرچرب تکیه دارند.

با وجود این که کربوهیدرات‌هایی مانند نان، برنج و رشته فرنگی روزانه در سراسر جهان مصرف می‌شوند اما نقش آنها در چاقی و متابولیسم به طور کامل بررسی نشده است. بسیاری از مردم معتقدند که نان باعث افزایش وزن می‌شود یا کربوهیدرات‌ها باید محدود شوند اما مشخص نیست که آیا مشکل در خود غذاها نهفته است یا در نحوه انتخاب و مصرف آنها توسط مردم.

برای درک بهتر این پرسش‌ها، یک گروه پژوهشی به سرپرستی پروفسور «شیکینو ماتسومورا» (Shigenobu Matsumura) در دانشکده تحصیلات تکمیلی زندگی انسانی و بوم‌شناسی «دانشگاه متروپولیتن اوساکا» (Osaka Metropolitan University)، چگونگی تأثیر کربوهیدرات‌ها را بر رفتار غذایی و متابولیسم در موش‌ها بررسی کردند.

پژوهشگران بررسی کردند که آیا موش‌ها غذاهایی مانند گندم، نان و برنج را به غذای معمولی ترجیح می‌دهند و این که چگونه این انتخاب‌ها بر وزن بدن و مصرف انرژی تأثیر می‌گذارد. حیوانات به چندین گروه تغذیه‌ای از جمله غذای معمولی، غذای معمولی + نان، غذای معمولی + آرد گندم، غذای معمولی + آرد برنج، غذای پرچرب + غذای معمولی و غذای معمولی + آرد گندم تقسیم شدند. این گروه پژوهشی، تغییرات رخ داده در وزن بدن، مصرف انرژی، متابولیت‌های خون و بیان ژن کبد را پیگیری کردند. یافته‌های این پژوهش نشان دادند که موش‌ها به شدت به غذاهای غنی از کربوهیدرات علاقه داشتند و خوردن غذای استاندارد خود را به طور کامل متوقف کردند. اگرچه کل کالری دریافتی آنها به طور قابل توجهی افزایش نیافت اما وزن بدن و توده چربی آنها بیشتر شد.

موش‌هایی که آرد برنج مصرف کردند، به روشی مشابه با موش‌هایی که آرد گندم خوردند، افزایش وزن داشتند. در مقابل، موش‌هایی که رژیم غذایی پرچرب + آرد گندم دریافت کردند، نسبت به موش‌هایی که رژیم

مرکز مشاوره آرامش پلیس فارس، آدرس:
شیراز پل حر، روبروی کلانتری ۱۱ زند، تلفن ۳۲۲۲۷۰۰۶

غذایی پرچرب + آرد گندم دریافت کردند، نسبت به موش‌هایی که رژیم