وجبة الإفطار.. هل تنقص الوزن حقّاً؟

◄على غير ما يتم تداوله في أوساط الباحثين عن سُبُل إنقاص الوزن، توصل خبراء إلى أنّ الفكرة الشائعة عن أنّ عدم تناول وجبة الإفطار يسهم في اكتساب الوزن، لا تعني أنّ تناول الوجبة الصباحية قد يساعد في فقدان الوزن.

وفحص الباحثون بيانات 13 دراسة شملت تجارب سريرية معظمها في الولايات المتحدة وبريطانيا، خلال 30 عاماً، تناول بعض المشاركين فيها الإفطار، بينما لم يتناوله الباقون.

وتوصلت المراجعة إلى أنّ الذين تناولوا الإفطار اكتسبوا مزيداً من السعرات الحرارية والوزن أكثر ممّن تجاهلوا هذه الوجبة.

وربّما تكون النتائج مفاجئة للذين يتبعون حمية غذائية إذ تفيد بأنّ مَن التهموا وجبة الإفطار اكتسبوا 260 سعراً حرارياً في المتوسط يومياً أكثر ممّن تجنّبوا هذه الوجبة، كما زادت أوزانهم بمقدار 0.44 كيلوغرام في المتوسط.

وقالت فلافيا سيكوتيني كبيرة الباحثين في الدراسة الجديدة وهي من جامعة موناش في ملبورن بأستراليا: «هناك اعتقاد بأنّ الإفطار هو أهم وجبة في اليوم.. لكنّ الوضع ليس كذلك».

ونقلت وكالة «رويترز» عن سيكوتيني «السعرات الحرارية هي السعرات الحرارية أياً كان وقت تناولها، وعلى الناس ألا يأكلوا إذا لم يشعروا بالجوع».

وكتب الباحثون في الدورية الطبية البريطانية أنّ بعض الدراسات السابقة دقّقت فيما إذا كان للإفطار تأثير على عملية الأيض، أو عدد السعرات التي يحرقها الجسم. لكنّ الباحثين لم يجدوا اختلافات مهمّة في هذا الصدد بين تناول الإفطار من عدمه.

لكن تيم سبيكتور، الباحث في جامعة «كينغز كوليدج» لندن، الذي كتب مقالاً افتتاحياً مصاحباً للدراسة، قال: «إنّ الاستهلاك الأقل للسعرات الحرارية المصاحب لعدم تناول الإفطار يشير إلى أنّ هذا النهج قد يكون ناجحاً، بالنسبة لبعض الذين يتبعون حمية غذائية».

وأضاف في رسالة بالبريد الإلكتروني «كلّ واحد منّا متفرّد وبالتالي قد تختلف الاستفادة التي يحصل عليها من الكربوهيدرات والدهون على حسب الجينات والكائنات الدقيقة بالجسم ومعدل الأيض».►