

ไม่จริง!!! 'กินมื้อดึกแล้วจะ อ้วน

นำเสนอเมื่อ : 14 พ.ค. 2552

ไม่จริง!!! 'กินมื้อดึกแล้วจะ อ้วน

คุณๆทั้งหลายที่กลัวว่ากินอะไรในตอนดึกแล้วจะทำให้เราอ้วนกว่ากินช่วงเวลาอื่น
บีบีซีนิวส์ - คุณๆทั้งหลายที่กลัวว่ากินอะไรในตอนดึกแล้วจะทำให้เราอ้วนกว่ากินช่วงเวลาอื่นอาจดีใจเพราะ
ผลการศึกษาล่าสุดในสหรัฐอเมริกาพบ แม่จะกินข้าวดึกแค่ไหนก็ไม่ได้อ้วนกว่ากินอาหารเช้าที่เพิ่มขึ้นเลย

จากการรายงานในการประชุม Society for Neuroscience ที่นิวยอร์ก
ของนักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยโอเรกอน เฮลธ์ แอนด์ ซายน์ส ในสหรัฐอเมริกาซึ่งได้ทำการทดลองกับลิงเทศเมีย 47 ตัว
ระบุว่า ค่ากลาอวางที่ว่าการกินในตอนดึกจะทำให้น้ำหนักเพิ่มนั้นอาจเป็นแค่เพียงแคความเชื่อของคนเมืองที่ไม่สมเหตุผลมากนัก

ดร. จูดี คาเมรอน และเพื่อนร่วมงาน ค้นพบเรื่องดังกล่าวโดยบังเอิญ
จริงๆแล้วพวกเขาต้องการจะศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างฮอร์โมนเพศหญิงกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น

ในส่วหนึ่งของการศึกษา พวกเขาได้ผ่าตัดเอาต่อมดลูกของลิง 19 ตัวจาก 47 ตัวออก
ซึ่งลิงตัวที่ถูกผ่าตัดเอาต่อมดลูกออกนั้นจะทำให้ระดับฮอร์โมนเพศหญิง นั่นก็คือ เอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน ลดลง
เหมือนกันช่วงของวัยหมดประจำเดือน และพบว่า ลิงทั้ง 19
ตัวนั้นจะเริ่มกินเยอะขึ้นเรื่อยๆส่งผลให้น้ำหนักตัวก็เพิ่มขึ้นตามไปด้วย

ดร. คาเมรอน กล่าวว่า "การขาดฮอร์โมนสองตัวนี้ทำให้ลิง 67% กินอาหารเพิ่มขึ้น และอีก
5%มีน้ำหนักตัวมากขึ้นภายในไม่กี่สัปดาห์" นักวิทยาศาสตร์กลุ่มนี้พบด้วยว่าระดับของฮอร์โมนเลปติน เพิ่มขึ้นในลิงเหล่านี้
ซึ่งเลปตินสร้างขึ้นจากเซลล์ไขมัน และมีผลต่อการกิน

ผลการศึกษาก่อนหน้านี้พบว่าผู้หญิงหลายคนเริ่มมีน้ำหนักตัวมากขึ้นเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยหมดประจำเดือน
โดยนักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าการค้นพบของพวกเขาจะนำไปสู่การรักษาเพื่อต่อสู้กับปัญหาโรคอ้วน

ช่วงเวลากับมื้ออาหาร
ในระหว่างการศึกษานักวิทยาศาสตร์ยังพบว่าในแต่ละวันนั้นลิงกินอาหารในช่วงเวลาที่ต่างกันไป
ส่วนใหญ่จะกินในตอนเย็นและกลางคืน
แต่พวกเขาก็ไม่พบความเชื่อมโยงระหว่างเวลาที่ลิงกินอาหารกับน้ำหนักของพวกมันที่เพิ่มมากขึ้น

อ้วนไม่อ้วนมันอยู่ที่แคลอรี
"ตลอดเวลาที่ผ่านมา เราไม่ได้รับการบอกเล่าว่าควรหลีกเลี่ยงมื้อดึก เพราะมันจะทำให้เราน้ำหนักมากขึ้น" ดร.
คาเมรอนกล่าว "อย่างไรก็ตาม ก็ไม่มีการศึกษาที่จะสนับสนุนความเชื่อพื้นฐานนี้ ซึ่งมันอาจเป็นเพียงแคเรื่องเล่าตลกๆกันมาก็ได้"
และว่า "ในการศึกษาเรื่องนี้ เราได้บันทึกเวลาที่ลิงกินอาหาร ลิงบางตัวกินช่วงเย็นและช่วงกลางคืน
แต่ช่วงเวลาที่ยากกับน้ำหนักก็ไม่ได้เกี่ยวข้องกันเลย"

ทั้งนี้ นายไนเจล เดนบี จากสมาคมโภชนาการของอังกฤษก็ได้ออกมาสนับสนุนการค้นพบดังกล่าว
โดยชี้ว่าจุดสำคัญที่สุดอยู่ที่แคลอรี ไม่ว่าจะเป็นเวลาไหนก็ตามที่กินอาหาร หากแคลอรีมากก็ทำให้น้ำหนักเพิ่มได้ เขากล่าวว่า

"จริงๆแล้วร่างกายของคุณไม่ได้สนใจหรือว่าจะกินเวลาไหน มันเป็นแค่ความเชื่อเท่านั้น
ผมคิดว่าเมื่อเราย้อนกลับไปตอนที่คนเริ่มสนใจเกี่ยวกับการกิน
ก็จะพบว่าเรามากจะกินพวกขนมขบเคี้ยวที่เต็มไปด้วยไขมันในตอนกลางคืนขณะที่เรานั่งดูทีวี
ดังนั้นเพื่อที่จะทำให้เราหลีกเลี่ยงที่พฤติกรรมดังกล่าว พวกเขาก็เลยตั้งกฎขึ้นมาว่าเราควรกินเมื่อใด" ไนเจล ยังแนะนำอีกว่า
"จริงๆแล้วถ้าเราจำเป็นที่จะกินหลัง 6 โมงเย็น หรือ 2 ทุ่ม มันน่าจะดีกว่าถ้าเราจะนั่งลงและกินอาหารเป็นมื้อๆไปเลย
ไม่เช่นนั้นคุณอาจจะเสี่ยงกับการสวาปามอาหารอ้วนๆก็เป็นได้"