مقارنة بين النظام الغذائي قليل الدسم والنظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات

حقوق الصورة: endocrineweb.com

ملخص: في النظام الغذائي قليل الدسم، والذي يعتمد علي النباتات يتناول الناس سعرات حرارية يومية أقل ولكن لديهم مستويات أعلى من الأنسولين والسكر في الدم مقارنة بالنظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات الذي يعتمد على الحيوانات (اللحوم) ونتائج هذا البحث توسعُ من فهمنا حول أن تقييد الدهون أو الكربوهيدرات في نظام غذائي ما قد يؤثر على صحتنا.

أمثلة للأطعمه التى تم تقديمها للمشاركين فى الدراسة.

تغيرت كمية وأنواع المواد الغذائية المتاحة للشخص العادي مع مرور الوقت. ويُعتقَد بأن هذه التغييرات تسهم في زيادة "السمنة" من خلال التركيز على زيادة السعرات الحرارية. الوزن الزائد يمكن أن يسبب مشاكل صحية مختلفة، بما في ذلك مرض السكري وأمراض القلب والسكته الدماغية.

كان هناك جدل كبير حول نوعية الطعام التي تعزز او تزيد من "السمنة". يمكن أن تؤدي الأغذية عالية الكربوهيدرات إلى تقلبات كبيرة في مستويات الأنسولين في الجسم مما قد يسبب زيادة الإحساس بالجوع وحرق السعرات الحرارية. أما الأطعمة الغنية بالدهون فقد تعزز زيادة حرق السعرات الحرارية لأنها تحتوي على سعرات حرارية أكثر من سابقتها ويمكن أن تتركنا نشعر بأننا لم نشبع كفاية.

لتحديد ما إذا كانت الوجبات الغذائية عالية الدهون أو عالية الكربوهيدرات تؤدي إلى زيادة السعرات الحرارية، درس الباحثون بقيادة الدكتور كيفن هول **Dr. Kevin Hall** من المعهد الوطني للسكري وأمراض الجهاز الهضمي والكلى **NIDDK** ٢٠ بالغاً (11امرأة و 9 رجال) لا يعانون من مرض السكري الذين بقوا لمدة أربعة أسابيع متواصلة في وحدة البحوث السريرية الأيضية (الاستقلابية) في المركز السريري للمعاهد الوطنية للصحة. قارنَ الباحثون آثار الوجبات الغذائية على السعرات الحرارية ومستويات الهرمون ووزن الجسم وأكثر من ذلك. تم نشر النتائج في 21 يناير 2021 في **Nature Medicine**.

خلال أول اسبوعين، تلقى المشاركون إما نظاماً غذائياً نباتياً قليل الدسم يحتوي على كمية عالية من الكربوهيدات أو نظاماً غذائياً منخفض الكربوهيدرات يعتمد على الحيوانات يحوي نسبة عالية من الدهون. ثم تم إعطاؤهم نظام غذائي آخر في الأسبوعين التاليين. تلقوا ثلاث وجبات في اليوم، إضافة إلى الوجبات الخفيفة، يمكن أن تأكل كثيراً أو قليلاً كما هو مطلوب.

يحتوي النظام الغذائي النباتي قليل الدسم على حوالي 10% من الدهون و 75% من الكربوهيدرات. وقد كان النظام الغذائي القائم علي الحيوانات منخفض الكربوهيدرات حوالي 10% كربوهيدرات و 75% من الدهون وتم مطابقتهما لإجمالي السعرات الحرارية. مع ذلك، فإن النظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات يحتوي على ضعف عدد السعرات الحرارية لكل غرام من النظام الغذائي قليل الدسم. وأدى النظام الغذائي قليل الدسم إلى ارتفاع مستويات الأنسولين بعد الوجبات. تمت معالجة كلا النظامين إلى الحد الأدنى وكان لكل منها كميات متكافئة من الخضار الغير نشوية.

عندما كان يتناول المشاركون النظام الغذائي قليل الدسم، تناولوا من 550 إلى 700 سعرة حرارية أقل في اليوم مقارنة بالنظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات، إلا أنهم لم يبلغوا عن أي اختلافات في الجوع أو الاستمتاع بالوجبات أو الشبع بين النظامين الغذائيين.

فقد الناس الوزن في كلٍ من النظامين الغذائيين، ولكن فقط النظام الغذائي قليل الدسم أدى إلى فقدان كبير للدهون في الجسم كما أدى

إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم والأنسولين مقارنة بالنظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات. وهذا يشكل مصدر قلق لأن مستويات الجلوكوز المتغيرة يمكن أن تكون عامل خطر لمرض الشريان التاجي.

و أضاف هول: "إنه من المثير للاهتمام أن النتائج التي توصلنا إليها تشير إلى فوائد كلا النظامين الغذائيين، على الأقل علي المدى القصير. في حين أن النطام الغذائي قليل الدسم النباتي يساعد على كبح الشهية، إلا أن النظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات الذي يعتمد علي الحيوانات أدى الي انخفاض مستويات الأنسولين والجلوكوز وزيادة ثباتها إلا أننا لا نعرف حتى الآن ما إذا كانت هذه الاختلافات ستستمرُ على المدى الطويل".

لاحظ الباحثون أن الدراسة لم تكن مُصممَة لتقديم توصيات حول النظام الغذائي لفقدان الوزن، قد تكون النتائج مختلفة إذا كان المشاركون يحاولون إنقاص الوزن. علاوةً على ذلك قد تكون النتائج مختلفة خارج المختبر، حيث تم إعداد جميع الوجبات وتقديمها في بيئة سريرية خاضعة للرقابة بإحكام. كما يمكن لعوامل مثل تكاليف الطعام وتوافره وطُرق إعداد الوجبات أن تجعل الالتزام بالحمية الغذائية أمراً صعباً.

- التاريخ: 2021-10-01
- التصنيف: صحة عامة

#النظام الغذائي #هرمون الانسولين #الاطعمة الدسمة

المصادر

- nih.gov

المساهمون

- ترجمة
  - زين عباس
- مُراجعة
  - شروق محمود
- تحرير
  - متولي حمزة
- تصميم
  - احمد صلاح
- نشر
  - احمد صلاح