

دراسة: الإفطار قبل التمارين يساعد على حرق الطعام بسرعة



الخميس 16 أغسطس 2018 11:08 م

أظهرت دراسة بريطانية أن تناول وجبة الإفطار قبل التمرين يساعد على تحفيز الجسم لحرق الكربوهيدرات، أثناء ممارسة الرياضة، وهضم الطعام بسرعة أكبر بعد التمرين.

الدراسة أجراها باحثون بقسم الصحة في جامعة باث البريطانية بالتعاون مع زملائهم في جامعات بيرمنغهام ونيوكاسل وستيرلنغ، ونشروا نتائجها، في العدد الأخير من دورية (American Journal of Physiology: Endocrinology and Metabolism) العلمية.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، رصد الباحثون تأثير تناول وجبة الإفطار قبل ركوب الدراجة لمدة ساعة، وذلك قبل ساعتين من ممارسة الرياضة.

ورصد الباحثون مستويات الجلوكوز في الدم، وقاسوا نسب "الجليكوجين" -مركب كربوهيدراتي يتكون من سلسلة من جزيئات الجلوكوز- في العضلات لدى 12 متطوعاً من الذكور الأصحاء، الذين شاركوا في التمرين وتناولوا وجبة الإفطار، مقارنة بمجموعة أخرى مارست الرياضة، ولم تتناول وجبة الإفطار.

واكتشف الباحثون أن تناول الإفطار زاد من معدل حرق الجسم للكربوهيدرات أثناء التمرين، وكذلك زيادة معدل هضم الجسم للطعام بعد التمرين.

وقال الدكتور خافيير غونزاليس، قائد فريق البحث: "هذه هي الدراسة الأولى ضمن مجموعة من الأبحاث لرصد تأثير تناول الإفطار على الجسم".

وأضاف غونزاليس أنّ "الدراسة أثبتت أن ما نتناوله قبل ممارسة الرياضة يؤثر على ردود فعل الجسم تجاه الطعام بعد التمارين، حيث يزيد الإفطار قبل التمرين من سرعة التمثيل الغذائي للكربوهيدرات التي قد نأكلها بعد التمرين".

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية؛ فإن هناك أكثر من 1.4 مليار نسمة من البالغين يعانون من فرط الوزن، وأكثر من نصف مليار نسمة يعانون من السمنة، ويموت ما لا يقل عن 2.8 مليون نسمة كل عام بسبب فرط الوزن أو السمنة.