

هل تساعد ممارسة الرياضة قبل الأكل على فقدان الوزن؟

بينت دراسة جديدة أن مارست الرياضة قبل تناول وجبة الإفطار، تلقائياً سوف تتناول كميات أقل من الطعام خلال اليوم.

وأظهرت نتائج الدراسة أن الرجال استهلكوا الكثير من السعرات الحرارية بشكل عام في الأيام التي تناولوا فيها الإفطار قبل ممارسة الرياضة. تقريباً، المشاركون استهلكوا حوالي ٤٥٠٠ سعرة حرارية في الأيام التي تناولوا فيها الإفطار قبل ممارسة الرياضة، ولكنهم استهلكوا فقط ٣٦٠٠ سعرة حرارية في الأيام التي مارسوا فيها الرياضة قبل تناول وجبة الإفطار. هؤلاء الرجال استهلكوا معظم تلك السعرات الحرارية الزائدة في فترة المساء.

وأشار الباحثون إلى أن العديد من الدراسات قد قامت بالاستنتاج أن الناس الذين لا يتناولون وجبة الإفطار عادة يكون وزتهم أكثر من أولئك الأشخاص الذين يتناولون وجبة الإفطار قبل ممارسة الرياضة.

ومع ذلك، وجدت مراجعة لدراسات نشرت في عام ٢٠١٣ أن عدد قليل من التجارب العشوائية التي بحثت في مسألة ما إذا كان تناول وجبة الإفطار يمكن أن يساعد في الحفاظ على الوزن لم تؤكد نتائج هذه الدراسات الرصدية.

قال الباحثون أن النتائج الجديدة تدعم كمية متزايدة من البحوث التي تشير إلى أن عدم تناول وجبة الإفطار قد يجعل الناس يستهلكون أقل عدد سعرات حرارية خلال اليوم.

بالإضافة إلى ذلك، وجد الباحثون أن الرجال يحرقون المزيد من الدهون عندما يمارسون الرياضة وهم في حالة صوم - بعبارة أخرى، عندما ذهبوا لممارسة الرياضة من دون أن يتناولوا وجبة الإفطار مسبقاً.

في نهاية المطاف، هذه الأبحاث قد تساعد في تسليط الضوء على كيفية ممارسة الرياضة في حالة صوم يمكن أن تساعد في التحكم على الوزن.