

# دراسة: تناول طعام مطهى بعيداً عن مشاهدة التلفزيون يقلل الإصابة بخطر البدانة



الأحد 5 مارس 2017 م

قالت دراسة أمريكية إن البالغين الذين لا يشاهدون التلفزيون على الإطلاق خلال تناول الوجبات المطهية في البيت يقل لديهم بشكل كبير احتمال إصابتهم بالبدانة.

وأشارت أبحاث سابقة إلى وجود صلة بين زيادة تناول الطعام مع الأسرة وترابع البدانة، ولكن في الدراسة الحالية التي شملت أكثر من 1200 شخص من سكان ولاية أوهايو يأكلون في البيت بدلاً من الخارج ودون مشاهدة التلفزيون ارتبط ذلك بترابع خطر الإصابة بالبدانة بصرف النظر عن عدد مرات تواجد الأسرة.

وخلص باحثون في دورية أكاديمية للتغذية وعلم النظم الغذائية على الإنترنت إلى أنه قد يكون من الصعب على بعض الأسر الاتجاع يومياً على مائدة الطعام، ولكن ربما يستطيعون اتباع عادات صحية على نحو أكبر خلال الوجبات التي يجتمعون حولها.

وقالت كبيرة معدى الدراسة راشيل تومين عبر البريد الإلكتروني إن "أساليب الأسر خلال تناول الطعام تتفاوت وربما تكون مرتبطة ببدانة البالغين، موضحة أن البالغين يأكلون أكثر عندما يشاهدون التلفزيون، كما أن الطعام غير المطهى في المنزل ربما يكون أقل من الناحية الصحية من الطعام الذي يُطهى في المنزل".

وقالت جيريكا بيرج وهي أستاذة مشاركة في جامعة مينيسوتا إنه على الرغم من أن تناول وجبات أكثر مع الأسرة ربما يكون مفيداً للصحة فإن نوعية الطعام مهمة أيضاً، مضيفة: "ليس مجرد تناول الطعام بشكل أكثر معهم هو المهم فمن المهم النظر إلى عوامل أخرى مثل فائدة الطعام الذي يؤكل في الوجبة للصحة والمناخ النفسي خلال تناول الطعام أو ما إذا كانت هناك أشياء تُلهي خلال تناول الطعام مثل التلفزيون".