

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



الأحد 5 مارس 2017 01:03 م

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

وأشارت أبحاث سابقة إلى وجود صلة بين زيادة تناول الطعام مع الأسرة وتراجع البدانة، ولكن فى الدراسة الحالية التى شملت أكثر من 1200 شخص من سكان ولاية أوهايو يأكلون فى البيت بدلا من الخارج ودون مشاهدة التلفزيون ارتبط ذلك بتراجع خطر الإصابة بالبدانة بصرف النظر عن عدد مرات تواجد الأسرة

وخلص باحثون فى دورية أكاديمية التغذية وعلم النظم الغذائية على الإنترنت إلى أنه قد يكون من الصعب على بعض الأسر الاجتماع يوميا على مائدة الطعام، ولكن ربما يستطيعون اتباع عادات صحية على نحو أكبر خلال الوجبات التى 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 فى المنزل ربما يكون أقل من الناحية الصحية من الطعام الذى يُطهى فى المنزل".

وقالت جيرىكا بيرج وهى أستاذة مشاركة فى جامعة مينيسوتا إنه على الرغم من أن تناول وجبات أكثر مع الأسرة ربما يكون مفيدا للصحة فإن نوعية الطعام مهمة أيضا، مضيفة: "ليس مجرد تناول الطعام بشكل أكثر معهم هو المهم فمن المهم النظر إلى عوامل أخرى مثل فائدة الطعام الذى يؤكل فى الوجبة للصحة والمناخ النفسى خلال تناول الطعام أو ما إذا كانت هناك أشياء تُلهى خلال تناول الطعام "مثل التلفزيون".