

## کره بادام زمینی کلید مبارزه با چاقی

مطالعه جدید محققان نشان می دهد مصرف بادام زمینی یا کره بادام زمینی به میزان چهار دفعه در هفته می تواند کلید مبارزه با چاقی باشد.

مطالعه جدید محققان نشان می دهد مصرف بادام زمینی یا کره بادام زمینی به میزان چهار دفعه در هفته می تواند کلید مبارزه با چاقی باشد.

به گزارش جام جم سرا ، مطالعه ۱۲ هفته ای محققان دانشگاه هیوستون تگزاس نشان می دهد کودکانی که کره بادام زمینی در وعده های غذایی شان وجود داشت در مقایسه با کودکانی که کره بادام زمینی نمی خوردند، دارای شاخص توده بدنی (BMI) کمتری بودند.

«کرایگ جانستون»، عضو تیم تحقیق، در این باره می گوید: «مطالعه ما اثبات می کند که مصرف میان وعده ها بسیار در سنین نوجوانی متداول هستند و عادات غذایی ناسالم می تواند منجر به وزن ناسالم شود.»

محققان با انجام مطالعه بر روی ۲۵۷ دانش آموز نوجوان به یافته های خود دست یافتند. در این مطالعه، در حدود نیمی از دانش آموزان، میان وعده بادام زمینی یا کره بادام زمینی سه یا چهار بار در هفته دریافت کردند، در حالیکه به بقیه دانش آموزان تنها یک بار در هفته این میان وعده داده شده بود.

بعد از گذشت ۱۲ هفته، دانش آموزان که تعداد دفعات بیشتری این میان وعده را دریافت کرده بودند در مقایسه با گروه دیگر دارای شاخص توده بدنی کمتری بودند.

منبع: مهر