



محققان توصیه می کنند؛ آب بخورید تا لاغر بمانید

به گفته محققان آب سلاح سری برای افراد تحت رژیم است.

به گفته محققان آب سلاح سری برای افراد تحت رژیم است.

به گزارش خبرنگار مهر، مطالعات محققان دانشگاه میشیگان نشان می دهد افرادی که آب کافی مصرف نمی کنند در مقایسه با افرادی که به میزان کافی آب می نوشند، دارای شاخص توده بدنی بیشتری هستند.

محققان با مطالعه حدود ۱۰ هزار فرد بزرگسال دریافتند افرادی که روزانه آب کمتری مصرف می کنند ۵۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به چاقی قرار دارند.

کانی دیکمن، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «یافته ها نشان می دهد رژیم غذایی حاوی آب بیشتر، چه به صورت نوشیدنی و یا آب موجود در میوه ها و سبزیجات، احتمالا با وزن سالم تر همراه است.»

در مجموع مشخص شد افرادی که به میزان کافی آب مصرف می کنند به طور میانگین دارای شاخص توده بدنی ۲۸ هستند، در حالیکه در افراد کم آب، شاخص توده بدنی ۲۹ به بالاست.

به گفته محققان، یکی از دلایل این موضوع، این است افرادی که به قدر کافی آب می نوشند، احساس سیری بیشتری داشته و در نتیجه کمتر می خورند و دچار اضافه وزن نمی شوند.