

تغذیه کاهش چربی‌های شکم با مصرف نان سبوس‌دار

نتیجه تحقیقی در آمریکا نشان می‌دهد، مصرف کردن نان‌های تیره و سبوس‌دار سبب کاهش چربی‌های شکم می‌شود.



نتیجه تحقیقی در آمریکا نشان می‌دهد، مصرف کردن نان‌های تیره و سبوس‌دار سبب کاهش چربی‌های شکم می‌شود. به گزارش واحد مرکزی خبر به نقل از خبرگزاری کویت، در این مطالعه که در دانشگاه تافتز (tufts) آمریکا انجام شد، آمده است، اگر کسی می‌خواهد از چربی اضافی شکم خلاص شود نان‌های تیره و سبوس‌دار مصرف کند و از خوردن نان سفید دوری کند. در این مطالعه نیکولا میکن، از کارشناسان مسائل تغذیه، شرایط دو هزار وهشتصد نفر مورد مطالعه و بررسی قرار داد و به این نتیجه رسید که نان سفید برای تندرستی زیان‌آور نیست اما چربی‌های شکم را افزایش می‌دهد اما این مشکل با خوردن نان تیره تهیه شده از دانه‌های سبوس‌دار برطرف می‌شود چون این نان حاوی ویتامین‌های ب 12 ، ب 14 و املاح مفید دیگری است که به سادگی چربی‌های شکم را آب می‌کند.

نیکولا میکن در عین حال توصیه کرد نباید در مصرف نان تیره زیاده روی کرد چون ممکن است عوارضی را به همراه داشته باشد. محققان بر این باورند، مصرف معقول نان سبوس‌دار به صورت سه مرتبه در روز به همراه مصرف یک بار نان سفید می‌تواند در یک دوره دو تا سه ماهه سبب کاهش وزن و کم شدن قابل توجه چربی‌های شکم شود. در این مطالعه ضمن تاکید بر مصرف میوه جات و سبزیجات آمده است تا حد ممکن باید از مصرف دخانیات، غذای چرب و الکل پرهیز کرد.