



غذا خوردن با چوب‌های ژاپنی به کاهش وزن کمک می‌کند

نتایج یک تحقیق جدید نشان داده است که غذا خوردن با چوب‌های غذاخوری موسوم به چوب استیک که در کشورهای چین و ژاپن مرسوم هستند، می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

نتایج یک تحقیق جدید نشان داده است که غذا خوردن با چوب‌های غذاخوری موسوم به چوب استیک که در کشورهای چین و ژاپن مرسوم هستند، می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

یک متخصص تغذیه در کتاب خود تحت عنوان «171 رژیم غذایی چوب غذاخوری»؛ با اشاره به مطلب فوق آورده است: خوردن قرص‌ها و داروهای رژیمی، پیاده روی‌های طولانی مدت و یا گرسنه نگه داشتن خودتان به مدت طولانی با هدف این که وزن‌تان را کم کنید، فراموش کنید. همین حالا کفش‌هایتان را بپوشید و راهی سوپرمارکت شوید تا چوب غذاخوری بخرید. چرا که غذا خوردن با این چوب‌ها می‌تواند به شما کمک کند که وزن‌تان را کم کنید.

کیمیکو باربر که نویسنده این کتاب است می‌گوید؛ یکی از دلایلی که باعث شده مردم چین و ژاپن یا هر کشور دیگری که با چوب غذا می‌خورند، نسبتاً لاغر بوده و اندام متناسب‌تری داشته باشند این است که از این چوب‌ها برای خوردن غذا استفاده می‌کنند.

باربر خاطرنشان می‌کند: اگر با چوب غذا بخورید سرعت خوردن کم می‌شود و بنابراین حجم کمتری غذا می‌خورید، اما پر کردن دهان از غذا و تند تند خوردن باعث می‌شود فرد بیش از حد نیاز غذا بخورد. چون بر اساس مطالعات علمی اثبات شده، 20 دقیقه طول می‌کشد تا مغز ثبت کند که معده از مواد غذایی پر شده است و در این فاصله زمانی فرقی ندارد که چه مقدار غذا وارد معده شود فقط مهم این است که 20 دقیقه طول می‌کشد تا سیگنال پرشدن معده از مغز خارج شود و احساس سیری بوجود آید. با وجود چوب غذا خوری فرد ناچار می‌شود مقدار کمتری غذا را به دهان ببرد و آن را بهتر می‌جود، سرعت غذا خوردن هم کمتر می‌شود و در نهایت هضم غذا نیز آسانتر صورت خواهد گرفت که تمام اینها به حفظ سلامت و وزن متعادل کمک می‌کند.