



### محققان دریافته‌اند؛ برای کاهش وزن «آووکادو» بخورید

محققان دریافته‌اند آووکادو به کاهش وزن، کاهش شاخص توده بدنی و همچنین کاهش اندازه دورکمر کمک می‌کند.

محققان دریافته‌اند آووکادو به کاهش وزن، کاهش شاخص توده بدنی و همچنین کاهش اندازه دورکمر کمک می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، یافته‌های محققان کالیفرنایی نشان می‌دهد مصرف کنندگان آووکادو در مقایسه با سایر افراد، ۳۳ درصد کمتر دچار اضافه وزن یا چاقی بودند و ۳۲ درصد کمتر دارای اندازه بالا دورکمر بودند.

به طورمیانگین، کسانی که آووکادو مصرف می‌کردند در مقایسه با سایر افراد، ۳.۵ کیلوگرم وزن کمتری داشتند، میانگین شاخص توده بدنی شان، ۱ واحد کمتر و دورکمرشان نیز ۳ سانتی متر کمتر بود.

همچنین به گفته محققان، مصرف آووکادو منجر به داشتن یک رژیم غذایی بهتر می‌شود چراکه این میوه حاوی فیبر رژیمی، چربی کل، چربی‌های خوب (اسیدهای چرب مونواشباع نشده و اسیدهای چرب پلی اشباع نشده)، ویتامین E و C، فولات، منیزیم، مس و پتاسیم بیشتری است.

مصرف کنندگان آووکادو همچنین از مصرف کمتر کربوهیدرات‌های کامل، مواد قندی افزودنی و سدیم برخوردارند.

همچنین محققان عنوان می‌کنند خوردن آووکادو موجب تنظیم سطح انسولین و کاهش سطح هموسیستئین که با افزایش ریسک بیماری قلبی-عروقی همراه است، می‌شود. در این مطالعه، تیم تحقیق نمونه‌ای متشکل از ۲۹,۶۸۴ فرد ۱۹ سال به بالا را بررسی کردند.