



## آهسته غذاخوردن به کاهش وزن کمک می کند

محققان دریافته اند خوردن آهسته غذا می تواند به کاهش وزن کمک کند.

محققان دریافته اند خوردن آهسته غذا می تواند به کاهش وزن کمک کند.

به گزارش خبرنگار مهر، همچنین محققان تاکید می کنند دو ساعت قبل از رفتن به رختخواب از خوردن هر چیزی پرهیز نمایید.

این مطالعه این تغییرات ساده را با کاهش اندازه دور کمر و کاهش نرخ چاقی و اضافه وزن مرتبط می داند.

محققان دانشگاه کیوشو ژاپن عنوان می کنند در مقایسه با افرادی که غذایشان را تند می خورند افرادی که با سرعت عادی غذا می خورند ۲۹ درصد کمتر دچار چاقی می شوند. اما افرادی که غذایشان را به مراتب آهسته تر می خورند بیش از ۴۲ درصد کمتر دچار چاقی می شوند.

بعلاوه، افرادی که آهسته غذایشان را می خورند سالم تر بوده و سبک زندگی سالم تری هم دارند.

به گفته محققان، آهسته غذاخوردن نقش بسیار خوبی در کاهش اشتها و در نتیجه جلوگیری از چاقی دارد.

در این مطالعه، تیم تحقیق داده های حدود ۶۰ هزار ژاپنی مبتلا به دیابت را که بین سال های ۲۰۰۸ تا ۲۰۱۳ تحت چکاپ منظم بودند بررسی کردند.