



مصرف موز در وعده صبحانه موجب کاهش وزن می شود

محققان عنوان می کنند خوردن موز در وعده صبحانه می تواند به کاهش وزن کمک کند.

محققان عنوان می کنند خوردن موز در وعده صبحانه می تواند به کاهش وزن کمک کند.

به گزارش خبرنگار مهر، «هیتوشی واتاناب»، برنامه رژیم غذایی با عنوان «رژیم موز در صبحانه» را برای کاهش وزن معرفی می کند. در ژاپن این رژیم غذایی به «رژیم موز» معروف است که برای کاهش وزن استفاده می شود.

به گفته واتاناب، این رژیم غذایی می تواند انرژی بدن را تامین کند، قندخون را تنظیم نماید و متابولیسم را بهبود بخشد.

بهترین نکته این رژیم غذایی این است که نیازی به برنامه ریزی برای وعده های غذایی و محدودکردن کالری ها نیست. حتی ورزش کردن هم به عنوان یک گزینه انتخابی و حتی در قالب پیاده روی توصیه می شود.

تنها محدودیت این رژیم غذایی این است که حتما در وعده صبحانه فقط موز خورده شود و حتی در تعداد آن هم محدودیت وجود ندارد. همچنین باید در طول روز آب نوشیده شود.

عمدتا در این رژیم، فرد باید با شکم خالی موز بخورد و در ادامه روز برای خوردن هر چیز دیگری آزاد است. فقط باید بعد از خوردن اولین موز و بلافاصله بعد از آن، نوشیدن یک لیوان آب که نه گرم باشد و نه سرد، ۲۰ دقیقه فاصله ایجاد کنید و بعد اگر احساس گرسنگی کرد یک موز دیگر بخورد. این کار موجب تقویت متابولیسم می شود و در نتیجه به کاهش وزن کمک می کند.

نکات دیگر قابل توجه در این رژیم غذایی این است که شما اجازه خوردن ناهار و شام عادی تان را دارید، فقط اینکه باید از قاعده ۸۰/۲۰ پیروی نمایید. یعنی اینکه زمانیکه ۸۰ درصد احساس سیری کردید دست از غذاخوردن بکشید.

شام تان را دیرتر از ۸ شب نخورید و حداکثر تا ۱۲ شب بخوابید. بهتر است در میان وعده ها هم میوه بخورید.

موز سرشار از نشاسته، فیبر و پتاسیم است. موجب افزایش حس سیری می شود و برای طولانی مدت شما را سیر نگه می دارد. در نتیجه اشتها شما به غذا کاهش یافته و از پرخوری بین وعده های اصلی غذا جلوگیری می کند.

طبق استدلال واتاناب، موز بعد از مصرف مستقیما به روده بزرگ می رود و در روده کوچک تجزیه نمی شود. در روده بزرگ تخمیر شده و باکتری های موجود در روده به اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه تبدیل می شوند و این عملکرد موجب جوان سازی مجاری گوارشی شده و سلول های جدید ایجاد می شوند که برای سلامت کل بدن خوب هستند.

هشدار

بیماران قلبی و کسانی که داروهای مسدودکننده بتا مصرف می کنند باید قبل از مصرف موز به این روش، با پزشک شان مشورت نمایند. مسدودکننده های بتا می توانند موجب افزایش پتاسیم در خون شده که تاثیر مخربی بر کلیه ها دارد. همچنین بیماران کلیوی هم باید با پزشک شان مشورت کنند چراکه کلیه ها قادر به دفع میزان پتاسیم اضافی نیستند و در این موارد مصرف زیاد موز می تواند گشنده باشد.