

این صبحانه شگفت انگیز به سرعت لاغرتان می کند

صبحانه یکی از مهمترین وعده های غذایی است. درواقع صبحانه می تواند نقشی پررنگ در کاهش و افزایش وزن شما ایفا کند، بنابراین بسیار مهم است که در این وعده غذایی چه نوع خوراکی هایی می خورید.



صبحانه یکی از مهمترین وعده های غذایی است. درواقع صبحانه می تواند نقشی پررنگ در کاهش و افزایش وزن شما ایفا کند، بنابراین بسیار مهم است که در این وعده غذایی چه نوع خوراکی هایی می خورید. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب (Entekhab.ir): صبحانه یکی از مهمترین وعده های غذایی است. درواقع صبحانه می تواند نقشی پررنگ در کاهش و افزایش وزن شما ایفا کند، بنابراین بسیار مهم است که در این وعده غذایی چه نوع خوراکی هایی می خورید.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، طی سال های گذشته بسیاری از افراد به اشتباه تصور می کردند هر چه صبحانه های سبک تر و کم کالری تری بخورند زودتر لاغر می شوند اما در نهایت اغلب به جز احساس ضعف، اتفاق خاصی برایشان رخ نمی داد.

اکنون نتایج پژوهش های یک گروه از متخصصان تغذیه ایالات متحده نشان می دهد که یک منبع پروتئین می تواند صبحانه ای ایده آل برای کاهش وزن باشد و چه صبحانه و منبع پروتئینی بهتر از تخم مرغ؟! در مطالعاتی که توسط این پژوهشگران انجام شده است، افرادی که برای صبحانه تخم مرغ می خوردند می توانند در مقایسه با گروه کنترل که کالری خود را محدود می کنند، طی هشت هفته 65 درصد وزن خود را کاهش دهند.

این صبحانه شگفت انگیز به سرعت لاغرتان می کند

نتایج این تحقیقات در ژورنال آمریکایی تغذیه و ژورنال بین المللی چاقی منتشر شده است. این تحقیقات نشان می دهد که تخم مرغ می تواند قند خون را تثبیت کند و گرسنگی را نیز سرکوب کند. بر این اساس افراد باید روی غذاهای پر پروتئین و فیبر تمرکز کنند ، زیرا می توانند در طولانی مدت احساس سیری کامل داشته باشند. مواد غذایی مانند تخم مرغ ، آووکادو یا نانهای گندم کامل، از جمله همین مواد غذایی محسوب می شوند.

کارولین آپوویان ، مدیر مرکز تغذیه و کاهش وزن بوستون ، می گوید که احساس پر بودن معده و دریافت انرژی مناسب پس از صرف صبحانه به کاهش ریزه خواری در طول روز کمک می کند. به گفته دکتر آپوویان دو تخم مرغ 180 کالری و 14 گرم پروتئین کامل دارد. تخم مرغ شامل ویتامین هایی مانند B12، ریبوفلاوین ، سلنیوم و ویتامین A است.