



سه وعده غذا در روز، روش بهتری برای لاغر کردن است

متخصصان تغذیه در آمریکا با انجام يك مطالعه جديد نشان دادند كه خوردن سه وعده غذا در طول روز برای سوزاندن چربی‌های بدن بهتر از خوردن وعده‌های غذایی کمتر اما در دفعات بیشتر است.

سلامت نیوز : متخصصان تغذیه در آمریکا با انجام يك مطالعه جديد نشان دادند كه خوردن سه وعده غذا در طول روز برای سوزاندن چربی‌های بدن بهتر از خوردن وعده‌های غذایی کمتر اما در دفعات بیشتر است.

به گزارش ایسنا، متخصصان دانشگاه پوردو در ایندیانا دریافته‌اند مردان چاقی كه رژیم غذایی كم كالری و پروتئین دارند اگر سه وعده در روز غذا بخورند بیشتر از مردانی كه 6 نوبت در روز اما در مقادیر كمتر غذا می‌خورند احساس سیری و رضایت دارند و كمتر گرسنه می‌شوند. با وجودی كه بسیاری از مردم بر این باور هستند كه خوردن مقادیر كمتر غذا اما در تعداد وعده‌های بیشتر به کاهش وزن كمك می‌كند اما مطالعه جديد خلاف این باور را ثابت می‌كند.

به گزارش روزنامه دیلی میل چاپ انگلیس، دكتر هیتز لیدی، متخصص اصلی در این مطالعه خاطرنشان كرد این وعده‌های غذایی به دفعات بیشتر اما با حجم غذایی كمتر برای كنترل اشتها مفید نیستند.

این بررسی‌ها روی 27 مرد مبتلا به اضافه وزن برای يك دوره 12 هفته‌ای صورت گرفته است. هر دو نوع روش و برنامه غذایی روی این گروه از مردان كه به طور اتفاقی انتخاب شده بودند، آزمایش شد و نتایج فوق بدست آمد.

این مطالعه در مجله «چاقی« منتشر شده است.