



### نوشیدن شیر هنگام صبح، مصرف ناهار را کاهش می‌دهد

نتایج یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که نوشیدن شیر بدون چربی به جای آب میوه در وعده غذایی صبحانه باعث می‌شود احساس سیری بیشتری داشته باشید و کمتر ناهار بخورید.

نتایج یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که نوشیدن شیر بدون چربی به جای آب میوه در وعده غذایی صبحانه باعث می‌شود احساس سیری بیشتری داشته باشید و کمتر ناهار بخورید.

در این پژوهش جدید محققان استرالیایی دریافته‌اند که نوشیدن شیر بدون چربی به هنگام صبح کمک به افزایش احساس سیری می‌کند و در نتیجه مقدار مصرف کالری در وعده غذایی بعدی را کاهش می‌دهد. در صورتی که با نوشیدن آب میوه به هنگام صبحانه این اتفاق تقریباً نمی‌افتد.

تحقیقات نشان داده است: افرادی که شیر می‌نوشند مقدار کالری مصرفی آنها در هنگام ناهار حدود 9 درصد کاهش می‌یابد یا به عبارتی 50 کالری کمتر غذا می‌خورند. در این پژوهش 34 زن و مرد سالم اما دچار اضافه وزن در دو جلسه آزمایشی حضور پیدا کردند. در یک آزمایش این افراد هنگام صبحانه 20 اونس شیر بدون چربی نوشیدند و در آزمایش دیگر همین گروه هنگام صبحانه به همین مقدار آب میوه مصرف کردند. هر دو نوشیدنی حدود 250 کالری انرژی برای وعده غذایی صبحانه به بدن وارد کردند.

محققان دریافتند: زمانی که این افراد شیر نوشیده بودند از فاصله صبحانه تا ناهار احساس سیری بیشتری داشتند و هنگام ناهار کالری کمتری مصرف کردند. شرح این پژوهش در مجله آمریکایی &#171;تغذیه کلینیکی» منتشر شده است.