

## ماست و خشکبار شما را لاغر نگه می‌دارد



متخصصان تغذیه در آمریکا تاکید کردند سیب‌زمینی و نشاسته‌ها بدون شك موجب افزایش وزن می‌شوند، اما مواد غذایی با ارزش تغذیه‌ای مناسب مثل ماست و مغز خشکبار چون باعث می‌شوند که دیرتر احساس گرسنگی کنید در نتیجه کمک می‌کنند که لاغرتر بمانید.

جام جم آنلاین: متخصصان تغذیه در آمریکا تاکید کردند سیب‌زمینی و نشاسته‌ها بدون شك موجب افزایش وزن می‌شوند، اما مواد غذایی با ارزش تغذیه‌ای مناسب مثل ماست و مغز خشکبار چون باعث می‌شوند که دیرتر احساس گرسنگی کنید در نتیجه کمک می‌کنند که لاغرتر بمانید.

به گزارش ایسنا، دکتر داریوش مظفریان از متخصصان دانشکده بهداشت عمومی هاروارد که سرپرستی این مطالعه را برعهده داشت در این زمینه گفت: منطق معمول انسان این است که هر خوردنی به اندازه تعادل می‌توان خورد و با وجودی که دائم توصیه می‌شود مصرف کالی‌ها را کاهش دهید، اما معمولا به این‌که این کالی‌ها از چه موادی تشکیل شده‌اند، توجهی نمی‌شود بنابراین از آنجا که ذخیره کالی تمام مواد غذایی یکسان نیست پس صرف مصرف آنها به اندازه متعادل کافی نیست.

از بین تمام مواد غذایی، سیب‌زمینی در افزایش وزن نقش آشکار و موثری دارد به طوری که مصرف روزانه این نشاسته پس از 4 سال موجب افزایش وزن قابل توجهی می‌شود.

این مطالعه نشان می‌دهد که حتی سیب‌زمینی آب پز یا تنوری هم در افزایش وزن موثر است و ظاهرا علت آن تاثیر این خوردنی روی هورمون انسولین است.

از سوی دیگر اضافه کردن هر نوبت خشکبار به رژیم غذایی درپیشگیری از اضافه وزن نقش دارد. ماست هم در این زمینه نقش شگفت‌انگیزی دارد به طوری که کسانی که هر روز ماست می‌خورند طی 4 سال می‌توانند حداقل 0/5 کیلو وزنشان را کاهش دهند.