



درمان چاقی دور شکم، با کاهش مصرف کربوهیدرات‌ها

یک بررسی جدید نشان داد کاهش مقدار اندکی از مواد غذایی کربوهیدراتی از رژیم غذایی می‌تواند به کاهش چربی دور کمر، کمک موثری کند.

یک بررسی جدید نشان داد کاهش مقدار اندکی از مواد غذایی کربوهیدراتی از رژیم غذایی می‌تواند به کاهش چربی دور کمر، کمک موثری کند.

به گزارش ایسنا، پروفسور باربارا گوور، استاد علوم تغذیه در دانشگاه آلابامای آمریکا در بررسی‌های اخیر خود متوجه شد که کاهش حتی مقدار کمی از کربوهیدرات‌ها در رژیم غذایی می‌تواند در کم شدن چربی کل بدن موثر باشد.

گوور تأکید کرد این تغییرات نقش موثری در کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع دوم، سکته مغزی و بیماری‌های عروق کرونری دارد.

به گزارش شبکه خبری ان‌بی‌سی، گوور و دستیارانش این مطالعات را روی 69 فرد مبتلا به اضافه وزن انجام دادند اما تمام این افراد با وجود داشتن اضافه وزن، سالم بودند.

شرح این مطالعه در نشست سالانه انجمن غددشناسی آمریکا در بوستون ارائه شده است.