



هر چه سریع تر بخورید، سریع تر چاق می شوید

کارشناسان تغذیه و بهداشت عمومی در یک مطالعه جدید تاکید کردند سرعت غذا خوردن با چاقی ارتباط دارد.

سلامت نیوز: کارشناسان تغذیه و بهداشت عمومی در یک مطالعه جدید تاکید کردند سرعت غذا خوردن با چاقی ارتباط دارد. این کارشناسان دریافته‌اند: زنان میانسالی که آرام تر غذا می‌خورند، کمتر دچار چاقی یا حتی اضافه وزن می‌شوند در حالی که نرخ افزایش وزن در افرادی که سریع تر غذا می‌خورند به مراتب بیشتر است. این کارشناسان ارتباط بین سرعت غذا خوردن و شاخص توده بدنی را در بیش از هزار و 500 شرکت کننده بررسی کردند و به این نتایج دست یافتند. به گزارش ایسنا، در این بررسی ها پس از تطبیق دادن دیگر عوامل مثل سن، نژاد، سیگار و وضعیت عادت ماهانه معلوم شد زنانی که سریع تر می‌خورند، شاخص توده بدنی بیشتری دارند.