



بین صبحانه تا ناهار میان وعده نخورید تا لاغر شوید

متخصصان تغذیه در آمریکا تاکید کردند خوردن میان وعده بین صبحانه و ناهار، تمام زحمات شما را برای کم کردن وزنتان، هدر می‌دهد.

سلامت نیوز: متخصصان تغذیه در آمریکا تاکید کردند خوردن میان وعده بین صبحانه و ناهار، تمام زحمات شما را برای کم کردن وزنتان، هدر می‌دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، این متخصصان می‌گویند زنانی که رژیم لاغری دارند اگر بین وعده صبحانه و ناهار یک نوبت یا بیشتر میان وعده بخورند، موفق نمی‌شوند وزن خود را به حد مطلوبی کاهش دهند در حالی که حذف کردن این میان وعده، تاثیر قابل ملاحظه‌ای در کمک به کاهش وزن دارد.

دکتر آن مک تییرنان از کارشناسان تغذیه و لاغری در مرکز سرطان فرد هوچینسون با مطالعه روی 123 زن 50 تا 75 ساله که دچار چاقی یا اضافه وزن بودند به این نتایج دست یافته‌اند.

به گزارش یونایتدپرس، نتایج این بررسی که قرار است در مجله انجمن دیابت آمریکا منتشر شود حاکیست زنانی که در وعده صبحانه، غذاهای سالم را انتخاب می‌کنند و تا ناهار نیز چیزی نمی‌خورند، موفق می‌شوند بیش از 11 درصد وزن خود را کاهش دهند.

بیشتر: **..سلامت نیوز: سرویس خبری: تغذیه: بین صبحانه تا ناهار میان وعده نخورید تا لاغر شوید:..**