

شکلات ممکن است سبب لاغری بشود

پیش از این دانشمندان از فواید شکلات برای قلب هم گفته بودند ...



پیش از این دانشمندان از فواید شکلات برای قلب هم گفته بودند .

نتایج جدید تحقیقات دانشمندان نشان می دهد، کسانی که هر از گاهی شکلات می خورند، لاغرترند.

محققان، با بررسی رژیم غذایی ۱۰۰۰ نفر در آمریکا به این نتیجه رسیده اند.

آنها به این نتیجه رسیده اند که کسانی که چند بار در هفته شکلات می خورند به طور متوسط لاغرتر از کسانی هستند که گاه به گاه شکلات می خورند.

به گفته این دانشمندان، گرچه شکلات پر از مواد پر کالری است اما دارای مواد دیگری هم هست که کمک می کند افراد وزن کم کند.

در این تحقیق آمده که مهمتر از میزان مصرف شکلات، تعداد دفعاتی است که فرد شکلات می خورد.

سر تیم محققان می گوید که یافته آنها نشان می دهد که فقط میزان کالری مصرفی در چاق شدن افراد مهم نیست، بلکه گاهی مهم این است که منشأ آنها از کجاست.

البته پیش از این هم دانشمندان در تحقیقاتشان به اثرات خوب شکلات پی برده بودند. برای مثال پیش از این نتایج یک تحقیق نشان داده بود که شکلات برای قلب خوب است.

در آن تحقیق آمده بود که مصرف گونه های خاصی از شکلات منجر به تغییراتی در فشار خون می شود و حتی کلسترول خون را هم تنظیم می کند.