



شکلات ممکن است سبب لاغری شود

نتایج جدید تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد، کسانی که چند بار در هفته شکلات می‌خورند، لاغرترند.

نتایج جدید تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد، کسانی که چند بار در هفته شکلات می‌خورند، لاغرترند.

به گزارش بی‌بی‌سی، محققان، با بررسی رژیم غذایی ۱۰۰۰ نفر در آمریکا به این نتیجه رسیده‌اند که کسانی که چند بار در هفته شکلات می‌خورند به طور متوسط لاغرتر از کسانی هستند که گاه به گاه شکلات می‌خورند.

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

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

سرپرست تیم محققان می‌گوید، یافته آنها نشان می‌دهد که فقط میزان کالری مصرفی در چاق شدن افراد مهم نیست، بلکه گاهی مهم این است که منشا آنها از کجاست.

البته پیش از این هم دانشمندان در تحقیقاتشان به اثرات خوب شکلات پی‌برده 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 گونه‌های خاصی از شکلات منجر به تغییراتی در فشار خون می‌شود و حتی کلسترول خون را هم تنظیم می‌کند.