

سرکه سیب، تاثیری در کاهش وزن ندارد

به گفته رئیس انستیتو تغذیه ایران، سرکه سیب با کاهش مقداری از آب میان بافتی به طور موقت و برای دوره کوتاهی، وزن فرد را کاهش داده و تاثیری در کاهش وزن واقعی ندارد...



به گفته رئیس انستیتو تغذیه ایران، سرکه سیب با کاهش مقداری از آب میان بافتی به طور موقت و برای دوره کوتاهی، وزن فرد را کاهش داده و تاثیری در کاهش وزن واقعی ندارد. دکتر درستی در گفت و گو با ایسنا، گفت: برخی از خوراکی‌هایی که امروزه به عنوان افشرد لیمو، زیره، سرکه سیب، آب کرفس و مخلوطی از آب هویج رایج است و با این ادعا که می‌توانند باعث لاغری افراد شوند، صحت ندارد. وی افزود: ماده‌ای مانند سرکه سیب وقتی ناشتا مصرف می‌شود، با کاهش آب میان بافتی بدن برای دوره‌ای کوتاه فقط به اندازه یک کیلو وزن فرد را به طور موقت کاهش می‌دهد. دکتر درستی با اشاره به این که این کم کردن واقعی وزن نبوده بلکه از دست دادن آب بدن است؛ تصریح کرد: سرکه سیب ناشتا باعث آزرده‌گی و عوارض شدید دستگاه گوارش می‌شود. وی ادامه داد: گیاه زیره نیز تاثیری در کاهش وزن ندارد و اثری از آن به عنوان ضد چاقی در هیچ مقاله‌ای به ثبت نرسیده است. دکتر درستی افزود: چاقی ایجاد شده در اثر مصرف غذای بیش از نیاز واقعی انسان است که با فعالیت بدنی و همچنین تنظیم مقدار غذای مصرفی می‌توان وزن را کاهش داد و از چاقی جلوگیری کرد.