

کاهش وزن به کمک مصرف منظم سبزی ها

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف منظم سبزی می‌تواند به افراد در کنترل کالری کمک کند.



سلامت نیوز: تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف منظم سبزی می‌تواند به افراد در کنترل کالری کمک کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، این تحقیقات پزشکی در آمریکا حاکی است: مصرف منظم سبزیهای منجمد می‌تواند به افراد چاق در کنترل کالری‌های مصرفی و به تبع آن نظارت بر کاهش وزن اضافی کمک کند.

محققان تأکید کردند: سبزی‌های منجمد می‌تواند در وقت و پول افراد صرف‌جویی کند و بتوان آنها را جیره‌بندی کرده و مصرف کرد.

جسیکا پترفیلد استاد تغذیه و رژیم غذایی دانشگاه لیولا آمریکا از افراد چاقی که خواهان کاهش وزن خود هستند خواست تا تأکید فراوانی بر مصرف وعده‌های غذایی کم کالری داشته باشند به گونه‌ای که میانگین کالری مصرفی در رژیم غذایی روزانه بین 100 تا 1800 کالری براساس فاکتورهای عمر، وزن، جنسیت و طول باشد.

این تحقیقات نشان می‌دهد: اکثر وعده‌های منجمد دارای کالری پایین هستند به گونه‌ای که کالری آنها بین 200 تا 350 کالری است و این مناسب با متوسط کالری‌های تدوین شده برای اکثر وعده‌های غذایی است.