

روش عجیب لاغری با یک ماده چاق کننده

افرادی که چند بار در هفته شکلات می‌خورند، نسبت به اشخاصی که اصلا از این خوراکی استقبال نمی‌کنند، وزن کمتری دارند.



سلامت نیوز : افرادی که چند بار در هفته شکلات می‌خورند، نسبت به اشخاصی که اصلا از این خوراکی استقبال نمی‌کنند، وزن کمتری دارند. به نظر می‌رسد آنتی‌اکسیدان‌های موجود در شکلات فواید زیادی برای سلامت دارد که از جمله آن‌ها می‌توان به پایین آمدن فشارخون، کلسترول و مهم‌تر از همه کاهش وزن اشاره کرد. به همین دلیل افرادی که 5 بار در هفته شکلات می‌خورند معمولا بین 2/3 تا 3/2 کیلوگرم از اشخاصی که شکلات دوست ندارند، لاغرتر هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین‌ها ؛ آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد شیمیایی موجود در شکلات همچنین میزان حساسیت بدن نسبت به انسولین را هم بیشتر می‌کند که این عامل نقش زیادی در کنترل قند خون دارد. یکی از این مواد آنتی‌اکسیدان‌هایی به نام فلاونوئیدها هستند که به‌خصوص در شکلات‌های سیاه به وفور یافت می‌شوند. البته برای آن‌که شما بهترین نتیجه را از خوردن شکلات بگیرید، بهتر است آن را جایگزین بخشی از غذای خود کنید تا مجموع کالری دریافتی روزانه شما تغییر نکند. همچنین بهتر است، بیشتر از شکلات‌های سیاه استفاده کنید.