



## نخوردن 5 خوراکی که باعث کاهش وزن می‌شود

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که کاهش مصرف کره، پنیر، بیسکوئیت، کیک، چیپس و خوردن غذاهای کم چرب بدون پیروی از هیچ رژیم خاصی باعث کاهش وزن می‌شود.

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که کاهش مصرف کره، پنیر، بیسکوئیت، کیک، چیپس و خوردن غذاهای کم چرب بدون پیروی از هیچ رژیم خاصی باعث کاهش وزن می‌شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، براساس تحقیقات انجام شده توسط دانشگاه ایست انگلیا در بریتانیا، اگر افرادی که تمایل به کاهش وزن دارند از این الگو پیروی کنند در عرض شش ماه بدون هیچ رژیمی شاهد کاهش وزن خود خواهند بود.

نتایج این تحقیق برای اولین بار ثابت کرده است که کاهش وزن صرفاً به واسطه انتخاب غذاهای کم چربی به جای غذاهایی میزبان کربوهیدرات آنها کم است میسر خواهد شد. چرا که پیش از این تبلیغات بسیاری برای دنبال کردن رژیمهایی که میزان کربوهیدرات آن در حداقل است یا به هیچ وجه در آن غذاهای حاوی کربوهیدرات قرار نگرفته است.

نتایج این تحقیق در مجله پزشکی بریتانیا منتشر شده است.

لی هوپر از دانشکده پزشکی نورویچ، دانشگاه ایست انگلیا که ریاست این تحقیقات را برعهده داشت گفت: این رژیم می‌تواند دست کم هفت سال کاهش وزن مستمر به دنبال داشته باشد.

وی افزود: کاهش وزنی که در این تحقیقات توجه ما را به خود جلب کرد زمانی صورت گرفت که داوطلبان در این تحقیق از میزان چربی کمتری در غذاهای خود استفاده کردند و ما نتایج ثابت این مسئله را در هر آزمایشی که انجام دادیم مشاهده کردیم. هرچقدر داوطلبان میزان چربی مصرفی خود را کاهش دادند، توانستند وزن بیشتری کم کنند.

وی یادآور شد که میزان کاهش وزن از این طریق در مقایسه با رژیم گرفتن، چندان قابل توجه نیست. این تحقیق به طور خاص افرادی را مورد بررسی قرار داد که چربی را در غذاهای خود کاهش دادند اما قصد کاهش وزن نداشتند.

این تحقیق دربرگیرنده 33 آزمایش کنترل شده بود که از شش ماه تا هشت سال طول کشیده است. در این تحقیق بیش از 73 هزار مرد و زن با سن و شرایط جسمانی مختلف شرکت داشتند.

تأثیر این نوع غذا خوردن بر شاخص توده بدنی و اندازه دور کمر تا شش ماه اندازه گیری شد. نتایج نشان می‌دهد که کاهش مصرف چربی وزن بدن را تا 1.6 کیلوگرم کاهش می‌دهد.