

راز صبحانه مطلوب آشکار شد



دانشمندان از کشف راز صبحانه مطلوب خبر دادند. به نوشته روزنامه روسی اوترا، دانشمندان دانشگاه میسوری بر اساس آزمایشی که بر روی 20 دختر 18 تا 20 ساله انجام دادند، پی بردند صبحانه سرشار از پروتئین می‌تواند به کنترل وزن و اشتها کمک کند.

همشهری آنلاین: دانشمندان از کشف راز صبحانه مطلوب خبر دادند. به نوشته روزنامه روسی اوترا، دانشمندان دانشگاه میسوری بر اساس آزمایشی که بر روی 20 دختر 18 تا 20 ساله انجام دادند، پی بردند صبحانه سرشار از پروتئین می‌تواند به کنترل وزن و اشتها کمک کند.

به اعتقاد این دانشمندان، یک صبحانه ایده آل شامل ماست، تخم مرغ و فرآورده‌های گوشتی است. صرف یک میان وعده کامل در صبح می‌تواند به کنترل اشتها و داشتن وزن طبیعی کمک کند و مانع از حمله شبانه به یخچال شود.

در این آزمایش، این دختران که از چاقی مفرط رنج می‌بردند، به سه گروه تقسیم شدند. گروه اول صبحانه نمی‌خورد، گروه دوم صبح‌ها مواد پروتئینی و گروه سوم صبحانه معمولی با فرنی و غذاهای فوری مصرف می‌کرد.

تجزیه و تحلیل عکسبرداری از مغز افراد مورد آزمایش نشان داد که تنها گروه دوم دچار پرخوری نمی‌شد؛ زیرا پس از مصرف فرآورده‌های پروتئینی در صبح، فعالیت مغزی مرتبط با میل به غذاهای مضر کاهش می‌یابد.