

مصرف قارچ در کاهش وزن موثر است

محققان طی تحقیق جدیدی دریافته‌اند که جایگزین کردن قارچ به جای گوشت در یک وعده غذای روزانه، چربی اضافی بدن را سوزانده و کمک زیادی به کاهش وزن می‌کند.



سلامت نیوز : محققان طی تحقیق جدیدی دریافته‌اند که جایگزین کردن قارچ به جای گوشت در یک وعده غذای روزانه، چربی اضافی بدن را سوزانده و کمک زیادی به کاهش وزن می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برنا ؛ از آنجا که قارچ‌ها 80 تا 90 درصد آب دارند و بسیار کم کالری هستند و نیز مقدار کمی چربی و سدیم (نمک) و 8 تا 10 درصد فیبر دارند یک خوراکی ایده‌آل برای کسانی هستند که می‌خواهند وزن و فشار خونشان را کنترل کنند.

به منظور این تحقیق، محققان دانشکده بهداشت بلومبرگ جان هاپکینز در امریکا، 73 نفر را مورد بررسی قرار دادند. از این تعداد آن‌هایی که روزانه یک کاسه 128 گرمی قارچ به جای گوشت مصرف می‌کردند، توانستند به طور میانگین وزن خود را تا هفت پوند (معادل 454/0 کیلوگرم) کاهش دهند.

همچنین این افراد از نظر ساختار بدنی، نسبت به کسانی که رژیم همیشگی خود (مصرف گوشت قرمز در وعده‌های غذایی) را داشتند، در شرایط بسیار بهتری قرار گرفتند. در این تحقیق مصرف کنندگان قارچ به طور روزانه 123 کالری انرژی مصرف کرده و 4/25 گرم چربی از دست دادند.

یافته‌های این تحقیق نشان داد که مصرف غذاهای کم انرژی مانند قارچ به جای غذاهای پر انرژی مانند گوشت گاو، به شما کمک می‌کند تا بتوانید بدون آن‌که در طول روز احساس ضعف داشته باشید، وزن خود را کم کنید.