

شکلات بخورید تا لاغر شوید/ شکست رژیمهای مبتنی بر حذف خوراکیها

نتایج یک تحقیق نشان می دهد همه افرادی که برای کاهش وزن رژیم لاغری می گیرند به صورت کاملا اشتباهی تصور می کنند که شکلات موجب افزایش وزن می شود.



نتایج یک تحقیق نشان می دهد همه افرادی که برای کاهش وزن رژیم لاغری می گیرند به صورت کاملا اشتباهی تصور می کنند که شکلات موجب افزایش وزن می شود. به گزارش خبرگزاری مهر، نتایج یک نظر سنجی نشان می دهد که 86 درصد از افرادی که رژیم غذایی دارند و از خوردنیهای مورد علاقه خود لذت می برند به صورت موفق وزن کم می کنند.

از حدود 2100 مرد و زنی که این پرسشها را پاسخ داده اند افرادی که بیشتر کم کرده بودند یعنی 91 درصد از موارد، خوردن همان حجم از شکلاتی که پیش از برنامه کاهش وزن مصرف می کردند را ادامه دادند.

جانت آپلوت دانشمند علوم تغذیه ای در رابطه با این تحقیقات گفت: تحقیقات وسیع ثابت کرده است که رژیمهای غذایی که مبتنی بر حذف غذاها هستند به احتمال زیاد با شکست رو به رو می شوند. کلید کاهش وزن اتخاذ یک رویکرد راحت تر نسبت به رژیم غذایی و خوردن چیزهایی است که به آنها علاقه دارید.

تحقیقات پیشین نشان می دهد که افرادی که رژیم می گیرند و به طور کامل خوراکی هایی را چون شکلات و بیسکویت حذف می کنند افزایش وزن خواهد داشت چرا که آنها این مسئله را با خوردن بیشتر غذاهای دیگر تلافی می کنند.

یک تحقیق نشان می دهد که 65 درصد افرادی که خوردن همه خوراکیهای مورد علاقه خود را رها کرده اند درحقیقت وزن خود را به جای کاهش افزایش داده اند.

نتایج یک تحقیق مجزا نیز نشان داده است که خوردن شکلات به افزایش طول عمر کمک می کند.

یک تیم از دانشگاه هاروارد با بررسی 8 هزار مرد به مدت 65 سال به این نتیجه رسیده است که افرادی که حجم نسبتا کمی از شکلات را سه بار در ماه مصرف کرده اند یک سال بیشتر از افرادی که شکلات نخوردند زندگی کردند.

محققان علت این امر به این حقیقت نسبت داده اند که کاکائو حاوی آنتی اکسیدانی به نام پلی فنل است که از اکسیده شدن شدن کلسترول مضر جلوگیری می کند. آنتی اکسیدانها همچنین برای حفاظت از بدن در مقابل سرطان نقش مهمی برعهده دارند.