

کاهش وزن به کمک بادام



بررسی‌های جدید دانشمندان نشان می‌دهد که آجیل می‌تواند در کاهش وزن بسیار موثر باشد و چاقی شکم را از بین ببرد.

همشهری آنلاین: بررسی‌های جدید دانشمندان نشان می‌دهد که آجیل می‌تواند در کاهش وزن بسیار موثر باشد و چاقی شکم را از بین ببرد.
رفع گرسنگی بدون افزایش وزن

تحقیقات جدید محققان دانشگاه پوردوی آمریکا نشان می‌دهد: مصرف روزانه بادام برشته شده منجر به کاهش گرسنگی بدون افزایش وزن می‌شود. این تحقیق در زمینه تأثیر میان‌وعده بادام بر اشتها و وزن انجام شده است. شرکت‌کنندگان این تحقیق با خوردن سه قاشق غذاخوری بادام برشته شده کم نمک میزان ویتامین E و چربی اشباع نشده (چربی خوب) رژیم غذایی خود را افزایش دادند.

در حال حاضر مصرف میان‌وعده عمومیت یافته است و حداقل روزانه یک میان‌وعده مصرف می‌شود. افزایش مقدار میان‌وعده موجب چاقی و کمبود مواد غذایی مغذی می‌شود و دقت در انتخاب میان‌وعده مناسب برای سلامتی مفید است و خطر افزایش وزن را کاهش می‌دهد.

این تحقیق شامل 137 شرکت‌کننده در معرض خطر «دیابت نوع 2» بود که به پنج گروه تقسیم شدند.

گروه کنترل هیچ‌گونه آجیلی مصرف نمی‌کردند. گروه صبحانه و ناهار که 1.5 اونس بادام و گروه میان‌وعده صبح و بعدازظهر ما بین وعده‌های غذایی بادام استفاده می‌کردند.

این گروه‌ها رژیم غذایی و فعالیت ورزشی خاصی نداشتند. با وجود اینکه مصرف‌کنندگان بادام، روزانه از طریق بادام 250 کالری اضافه دریافت کرده بودند، بعد از چهار هفته وزن آنان افزایش نیافته بود.

نتایج این تحقیق نشان می‌دهد در مصرف تنقلات باید روشی عاقلانه اتخاذ کرد که این روش به غذاهای مصرفی در میان‌وعده‌ها بستگی دارد.

تأثیرات مثبت مصرف روزانه بادام در شرکت‌کنندگان منجر به کنترل گرسنگی، اشتها، میزان ویتامین E و چربی‌های اشباع نشده، بدون تأثیر بر وزن بدن شد و بادام، انتخابی هوشمندانه در کمک به وزن سالم است.

با 30 عدد بادام لاغر شوید

بررسی‌های جدید دانشمندان نشان می‌دهد که آجیل می‌تواند در کاهش وزن بسیار موثر باشد و چاقی شکم را از بین ببرد.

بادام به دلیل "آنتی‌اکسیدان‌ها"، پروتئین و فیبر بالایی که دارد منبع خوبی از یک غذای کامل برای افراد به شمار می‌آید.

بررسی‌ها نشان می‌دهد یبوست از مشکلات شایعی است که افرادی که قصد لاغری و کاهش وزن دارند با آن روبرو می‌شوند اما مصرف بادام در طول "دوره کاهش وزن" می‌تواند یبوست را برطرف کند و دردها را تسکین دهد.

گفتنی است بادام تلخ دارای اسید سیانیدریک است لذا از آن نباید در حد زیاد استفاده کرد.

در میان تنقلات و آجیل، بادام و پسته اگر به صورت صحیح و قبل از وعده‌های اصلی غذایی مصرف شوند می‌توانند چربی‌های بدن را بسوزانند.

قبل از وعده‌های صبحانه، ناهار و شام باید 10 عدد بادام میل کنید در این صورت چربی غذا از بین می‌رود و بدن بعد از مصرف غذا شروع به کالری سوزی می‌کند و "متابولیسم بدن" افزایش می‌یابد.