

برای کاهش وزن شکلات را حذف نکنید

نتایج بررسی ها نشان می دهد، افرادی که تحت رژیم لاغری هستند و شکلات را از برنامه غذایی خود حذف می کنند، دچار اضافه وزن می شوند.



سلامت نیوز: نتایج بررسی ها نشان می دهد، افرادی که تحت رژیم لاغری هستند و شکلات را از برنامه غذایی خود حذف می کنند، دچار اضافه وزن می شوند.

به گزارش سایت «هلت نیوز»، ۸۶ درصد از افرادی که با وجود رژیم غذایی به خوردن خوراکی هایی که دوست دارند ادامه می دهند، به طور موفقیت آمیزی وزن کم می کنند.

نتایج تحقیقات گسترده نشان می دهد، رژیم غذایی که روی حذف غذا، متمرکز است به احتمال زیاد موفقیت آمیز نخواهد بود. در واقع خوردن مقدار کمی از آن چه دوست دارید کمک می کند تا راحت تر وزن کم کنید. حذف کامل غذاهای موردعلاقه باعث می شود فرد با بیشتر خوردن غذاهای دیگر این کمبود را جبران کند. علاوه بر آن، مصرف شکلات باعث طول عمر نیز می شود. کاکائو حاوی آنتی اکسیدانی به نام پلی فنولز است که از اکسیداسیون کلسترول مضر پیشگیری می کند.