



این دفعه کنترل وزنتان را با این میوه هم امتحان کنید!

این میوه که به صورت سالاد مصرف میشود بیشتر در مکزیک یافت میشود و مواد اصلی تشکیل دهنده آن ، چربی اشباع شده می باشد که این چربی می تواند میزان کلسترول بد را در خون کاهش داده و باعث کاهش خطر ابتلا به سکته مغزی و بیماری قلبی شود.

این میوه که به صورت سالاد مصرف میشود بیشتر در مکزیک یافت میشود و مواد اصلی تشکیل دهنده آن ، چربی اشباع شده می باشد که این چربی می تواند میزان کلسترول بد را در خون کاهش داده و باعث کاهش خطر ابتلا به سکته مغزی و بیماری قلبی شود.

35% از جمعیت امریکا چاق به نظر می رسند و نیاز به استراتژی هایی برای کاهش وزن دارند درحال حاضر تحقیقات جدید نشان میدهد که مصرف آوآکادوی تازه هنگام ناهار در افرادی که اضافه وزن دارند می تواند گرسنگی را کاهش دهد .

مدیر بخش تغذیه در دانشگاه سابات می گوید : آوآکادو ممکن است نقش تنظیم کننده سطح قند خون را بر عهده داشته باشد که میتواند این مطلب پیامدهای مهمی برای افراد مبتلا به دیابت در بر داشته باشد.

این میوه که به صورت سالاد مصرف میشود بیشتر در مکزیک یافت میشود و مواد اصلی تشکیل دهنده آن ، چربی اشباع شده می باشد که این چربی می تواند میزان کلسترول بد را در خون کاهش داده و باعث کاهش خطر ابتلا به سکته مغزی و بیماری قلبی شود.

خوردن نیمی از یک آوآکادوی تازه هنگام ناهار منجر به احساس سیری در افراد دارای اضافه وزن میشود و نیاز به خوردن میان وعده را تا 5 ساعت پس از وعده غذایی کاهش می دهد.

در نتایج مطالعه ای که بر روی افراد د سالم و چاق در بیش از 5 جلسه مصرف آوآکادو در هنگام ناهار انجام شد نشان داد که 40% از شرکت کنندگانی که نیمی از آوآکادو را همراه با ناهار میل می کردند در طول 3 ساعت بعد از وعده غذایی ،میل به خوردن در آنها کاهش یافته بود.

26% از این گروه که نیمی از آوآکادوی تازه را خورده بودند نیز احساس رضایت بیشتری بعد از ناهار ، از خود داشته اند. تیم تحقیقاتی اشاره می کنند که اگر چه مطالعه شان به نتایج مثبتی برای مصرف آوآکادو دست یافته اند اما تحقیقات بیشتری برای تعیین اینکه آیا یافته های خود قابل اجرا به جمعیت عمومی است یا خیر مورد نیاز است.
منبع: سایت کلینیک آلومینا