

## **خوردن قارچ باعث کاهش وزن می‌شود!**

دانشمندان در جستجوی پیدا کردن راه‌هایی با استفاده از غذاهای سالم برای کاهش وزن هستند، زیرا این روش‌ها هم مورد علاقه‌ی افراد است و هم پیگیری و سلامت افراد را تأمین می‌کند، یکی از این غذاها قارچ‌های خوراکی است.



دانشمندان در جستجوی پیدا کردن راه‌هایی با استفاده از غذاهای سالم برای کاهش وزن هستند، زیرا این روش‌ها هم مورد علاقه‌ی افراد است و هم پیگیری و سلامت افراد را تأمین می‌کند، یکی از این غذاها قارچ‌های خوراکی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران، دانشمندان به تازگی پی برده‌اند که مصرف قارچ خوراکی در وعده‌های غذایی به جای خوردن گوشت سرخ کرده می‌تواند منجر به کاهش وزن و رسیدن به تناسب اندام در افراد بشود.

گفتنی است، البته در کنار خوردن قارچ داشتن یک رژیم غذایی سالم نیز توصیه می‌شود، اما دلیل اصلی به خاطر این است که قارچ غذایی با انرژی بالا اما چگالی کم است و در عوض گوشت غذایی با انرژی بالا و چگالی بالا است در نتیجه مصرف بیش از اندازه‌ی گوشت به ویژه گوشت قرمز باعث اضافه وزن در افراد می‌شود؛ قارچ خوراکی را می‌توان به انواع روش‌ها مصرف کرد، آن را سوخاری نمود یا کباب‌پز کرد و یا حتی سرخ نمود، اما توصیه می‌شود تا حد امکان از سرخ نمودن غذاهایی که می‌توان آنها را خام مصرف کرد و برای بدن مشکلی ایجاد نمی‌کنند؛ پرهیز شود.