

با «آلو» به سرعت لاغر شدنتان بیفزایید

معمولا به افرادی که رژیم می‌گیرند، گفته می‌شود سراغ میوه‌های خشک شده نروند چون قند زیادی دارند، اما اکنون محققان دریافته‌اند که این گفته درباره «آلو برقانی» صدق نمی‌کند.



معمولا به افرادی که رژیم می‌گیرند، گفته می‌شود سراغ میوه‌های خشک شده نروند چون قند زیادی دارند، اما اکنون محققان دریافته‌اند که این گفته درباره «آلو برقانی» صدق نمی‌کند.
جام جم سرا:

به نقل از سایت «دیپلی میل»، خوردن 2 وعده آلو در طول روز می‌تواند سبب شود احساس گرسنگی عقب‌تر بیفتد و به لاغر شدن کمک می‌کند. البته اگر قصد دارید خوردن آلو را شروع کنید، توصیه می‌شود با تعداد کمی شروع کنید، چون معروف است که این میوه وضعیت دستگاه گوارش را به هم می‌ریزد.

به نقل از سلامانه، محققان در دانشگاه لیورپول، وزن و اشتهای 100 مرد و زن چاق را زیر نظر گرفتند، با این تفاوت که به نصف آنها به عنوان اسنک، آلو داده شد. از مردها خواستند روزانه حدود 170 گرم (حدود 15 تا) آلو بخورند و از زن‌ها هم درخواست شد روزانه 140 گرم آلو مصرف کنند. نتیجه نشان داد گروهی که آلو می‌خوردند، در اواخر تحقیق با سرعت بیشتری وزن کم می‌کردند و احساس سیری بیشتری داشتند، که احتمالا این احساس سیری به خاطر فیبر زیاد موجود در این میوه است.