



بادام چربی شکم را از بین می‌برد

یک تحقیق در آمریکا نشان داد خوردن تعدادی بادام در روز چربی شکم را از بین می‌برد.

یک تحقیق در آمریکا نشان داد خوردن تعدادی بادام در روز چربی شکم را از بین می‌برد.

به گزارش گروه دانستنی‌های خبرگزاری فارس، به گفته محققان دانشگاه پنسیلوانیا در آمریکا مصرف 42 گرم بادام در روز باعث از بین رفتن چربی‌های شکم و صاف شدن آن، کاهش کلسترول و مشکلات قلبی می‌شود.

محققان برای رسیدن به این نتیجه طی 12 هفته بر روی 52 فرد چاق آزمایش انجام دادند؛ در ابتدا این افراد به دو گروه تقسیم شدند، آنها یک رژیم غذایی عادی داشتند اما برای میان وعده به گروه اول یک کیک موز و به گروه دوم تعدادی انگشت شمار بادام داده می‌شد که هر دو میان وعده به یک اندازه یعنی 160 کالری داشتند.

محققان پس از بررسی مشاهده کردند گروه دوم، چربی شکم، پهلو و ران آنها کمتر شده بود و سطح کلسترول آنها نیز کاهش پیدا کرده بود.

همچنین این مطالعه نشان داد ارتباط بین چربی ذخیره شده، کلسترول بد و بیماری‌های قلبی عروقی وجود دارد و این افراد در معرض خطر هستند.