

بادام بخورید چربی‌های شکم‌تان آب شود

اگر می‌خواهید خوش اندام‌تر باشید و علاوه بر آن خطر بیماری‌های قلبی عروقی را از خود دور کنید بفرمایید یک مشت بادام.



همشهری آنلاین:

اگر می‌خواهید خوش اندام‌تر باشید و علاوه بر آن خطر بیماری‌های قلبی عروقی را از خود دور کنید بفرمایید یک مشت بادام.

خبری خوب برای آن‌هایی که می‌خواهند شکمی تخت داشته باشند. نتایج یک پژوهش آمریکایی نشان می‌دهد که خوردن یک مشت بادام در روز به بدن کمک می‌کند تا از شر چربی‌های دور شکم خلاص شود.

محققان دانشگاه پنسیلوانیای آمریکا به این نتیجه رسیده‌اند که خوردن روزانه 42 گرم بادام باعث لاغر شدن پاها، آب شدن چربی دور شکم و باریک شدن کمر می‌شود.

نتایج این پژوهش که در سایت Dailymail منتشر شده است نشان می‌دهد که بادام علاوه بر کمک به لاغر شدن شکم، می‌تواند کلسترول خون را نیز پایین آورده و خطر مشکلات قلبی را کاهش دهد.

اندر خواص یک مشت بادام

محققان آمریکایی برای دست یافتن به این نتیجه به مدت 12 هفته، 52 داوطلب که دچار چاقی مفرط بودند را تحت نظر گرفتند.

این افراد به دو گروه تقسیم‌بندی شدند:

گروه اول علاوه بر تغذیه معمولی روزانه خود مجبور بودند که یک عدد مافین موزی نیز مصرف کنند.

به تغذیه عادی گروه دوم یک مشت بادام اضافه شد.

هر دوی این میان وعده‌ها حاوی 160 کالری بودند.

بعد از بررسی‌های انجام شده محققان مشاهده کردند که چربی کمتری دور شکم، پهلوها و ران‌های گروه اول جمع شده است و کلسترول خون این افراد نیز بهبود یافته است.

به عقیده محققان ارتباطی بین چربی‌های تجمع یافته و کلسترول بد و در نتیجه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی وجود دارد.