



آیا خوردن شکلات به کاهش وزن کمک می کند؟

پژوهشگران آلمانی اخیرا نتایج مطالعه ای را منتشر کرده اند که به یکی دیگر از منافع خوردن شکلات اشاره دارد. بنابر این مطالعه، شکلات می تواند آهنگ کاهش وزن را تسریع کند.

پژوهشگران آلمانی اخیرا نتایج مطالعه ای را منتشر کرده اند که به یکی دیگر از منافع خوردن شکلات اشاره دارد. بنابر این مطالعه، شکلات می تواند آهنگ کاهش وزن را تسریع کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصرایران، پژوهشگران آلمانی اخیرا نتایج مطالعه ای را منتشر کرده اند که به یکی دیگر از منافع خوردن شکلات اشاره دارد. بنابر این مطالعه، شکلات می تواند آهنگ کاهش وزن را تسریع کند. پژوهشگران شرکت کنندگان در این مطالعه را به سه گروه تقسیم کرده اند. گروه نخست رژیم غذایی کم کربوهیدرات داشته، گروه دوم رژیم غذایی کم کربوهیدرات به همراه مصرف 42 گرم شکلات در روز داشته و گروه سوم یک رژیم غذایی عادی را دنبال کرده است.

آیا خوردن شکلات به کاهش وزن کمک می کند؟

گروهی که روزانه شکلات مصرف کرده بود 10 درصد وزن بیشتری از دست داده و آن را برای مدتی طولانی تر از گروه های دیگر حفظ کرده است. همچنین، اعضای این گروه خواب بهتری را گزارش کرده و سطوح کلسترول خون آنها به طور قابل توجهی کاهش داشته است.

پژوهشگران آلمانی به این نکته اشاره داشته اند که بسیاری از رژیم های غذایی که برای کاهش وزن ارائه می شوند در عامل مشترک افزایش مجدد وزن چند ماه پس از یک دوره کوتاه مدت کاهش چشمگیر وزن سهیم هستند.

طی مطالعه پژوهشگران آلمانی، گروهی که رژیم غذایی کم کربوهیدرات بدون مصرف شکلات داشته از این الگو پیروی کرده است. با این وجود، اعضای گروهی که در رژیم غذایی آنها شکلات نیز وجود داشته بازگشت وزن و آغاز افزایش وزن را نشان نداده اند.

این شرایط می تواند با فلاونوئیدهای موجود در شکلات مرتبط باشد که فواید سلامت آنتی اکسیدانی دارد. مطالعه ای دیگر نیز برخی پیوندهای ممکن بین مصرف شکلات و کاهش وزن را نشان داده است. پژوهشگران در دانشگاه کپنهاگ، دانمارک نشان داده اند که شکلات تلخ می تواند از تمایل افراد برای مصرف غذاهای شیرین، شور و چرب جلوگیری کند.

"ویل کلاور"، متخصص علوم اعصاب، نیز در کتاب خود به نام "شکلات بخورید، وزن کم کنید" ادعا کرده است که اگر 20 دقیقه پیش از و پنج دقیقه پس از ناهار یا شام شکلات بخورید اشتهاهای خود را تا 50 درصد کاهش می دهید.

اما همه شکلات ها در این زمینه با هم برابر نیستند. تقریباً تمامی پژوهش هایی که به منافع سلامت شکلات اشاره داشته به طور ویژه مصرف شکلات تلخ را مد نظر داشته اند. به عنوان مثال، در مطالعه پژوهشگران آلمانی، شرکت کنندگان شکلات تلخ 81 درصد مصرف کرده بودند.