



نوشیدن شیر موجب کاهش وزن می‌شود

جدیدترین یافته پژوهشگران نشان می‌دهد نوشیدن مداوم شیر می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

جدیدترین یافته پژوهشگران نشان می‌دهد نوشیدن مداوم شیر می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. به گزارش ایرنا، محققان در یک بررسی دو ساله دریافتند افراد بزرگسالی که روزانه دو لیوان شیر می‌نوشند نسبت به افرادی که کمتر و یا اصلا شیر و دیگر فرآورده‌های لبنی نمی‌نوشند حدود شش کیلوگرم کاهش وزن دارند. آنها در این بررسی بیش از 300 زن و مرد دچار اضافه وزن 40 تا 65 ساله را به مدت دو سال تحت رژیم غذایی کم چربی، مدیترانه‌ای و یا کم کربوهیدرات قرار دادند. محققان دریافتند صرف نظر از رژیم غذایی، افرادی که بیشترین میزان مصرف کلسیم (دو لیوان شیر) را طی شش ماه داشتند، حدود شش کیلوگرم در پایان دو سال از وزن خود کاستند. این در حالی است که این کاهش وزن برای افرادی که روزانه نیم لیوان شیر می‌نوشیدند 3/5 کیلوگرم بود. به گفته محققان، ویتامین دی موجب کاهش وزن می‌شود. شیر و فرآورده‌های لبنی مهمترین منابع ویتامین دی در رژیم غذایی هستند. نتایج این تحقیقات در نشریه تغذیه بالینی منتشر شده است.