

برای لاغر شدن گلابی بخورید

با مصرف گلابی می‌توان خطر ابتلا به چاقی را کاهش داد.



با مصرف گلابی می‌توان خطر ابتلا به چاقی را کاهش داد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، در این مطالعه پزشکان دانشگاه دولتی ایالت لوئیزیانا آمریکا اظهار داشتند: افرادی که به طور مرتب میوه گلابی را در رژیم غذایی‌شان می‌گنجانند سایز دور کمر کوچکتری دارند. علاوه بر این، این افراد نسبت به کسانی که این میوه را در رژیم غذایی خود قرار نمی‌دهند، 35 درصد کمتر به چاقی مبتلا هستند.

دکتر «کارول او نیل» نویسنده ارشد این مطالعه گفت: رابطه میان مصرف گلابی و کاهش وزن بدن قابل توجه است. در این بررسی مشاهده کردیم دریافت فیبر خوراکی موجود در این میوه می‌تواند محرکی برای کاهش وزن باشد.

در طول این مطالعه رابطه بین مصرف گلابی تازه با دریافت مواد مغذی، کیفیت رژیم غذایی، دسترسی به مواد مغذی و فاکتورهای خطرزای بیماری‌های قلبی عروقی در افراد بزرگسال بررسی شد و نتایج تن نشان داد: افرادی که به طور مرتب گلابی مصرف می‌کنند، عادات غذایی سالم‌تری دارند. همچنین مصرف این میوه موجب می‌شود بخشی از نیاز افراد به ویتامین‌های C، فیبر خوراکی، منیزیم و پتاسیم تامین شود.