



میوه و سبزی‌هایی که وزن را کنترل می‌کنند

درست است که خوردن سبزیجات و میوه‌ها به کنترل وزن کمک می‌کند، اما همه سبزی‌ها و میوه‌ها تاثیر یکسانی در کنترل و کم کردن وزن ندارد.

درست است که خوردن سبزیجات و میوه‌ها به کنترل وزن کمک می‌کند، اما همه سبزی‌ها و میوه‌ها تاثیر یکسانی در کنترل و کم کردن وزن ندارد.

به گزارش نیویورک تایمز، نتایج تحقیق تازه‌ای و مفصلی که در طی ۲۴ سال توسط دانشگاه هاروارد انجام شده نشان می‌دهد که برخی از سبزی‌ها و میوه‌ها کمک بیشتری به کنترل و کم شدن وزن می‌کنند.

این تحقیق بر روی بیش از صد هزار زن و مرد در سنین سی و چهل سالگی شروع و به مدت ۲۴ سال آنها را دنبال کرد. به طور کلی، افزایش میزان مصرف سبزیجات و میوه‌ها روند چاق شدن را کندتر می‌کند. اما میوه‌هایی خانواده بلوبری (زغال اخته آبی) از میوه‌های خانواده مرکبات برای کند کردن این روند موثرترند. یا مصرف هویچ و فلفل باعث کنترل بهتر وزن می‌شود در حالیکه سیب‌زمینی و نخود تاثیری در این روند ندارند.

شرکت‌کنندگان در این تحقیق که میوه‌ها و سبزیجات حاوی نشاسته مانند سیب‌زمینی، ذرت و یا نخود را در دستور غذایی خود داشتند، نشانی از کاهش یا کنترل وزن از خود نشان ندادند در حالیکه میوه و سبزیجات غیر نشاسته‌ای- که فیبر بیشتر و کربوهیدرات کمتری دارند، مثل لوبیا، کاهو، سیب یا گلابی، تاثیر بیشتری در کاهش وزن دارند.

به گزارش هاروارد نیوز، محقق ارشد این تحقیق، دکتر مونیکا برتویا از دانشکده سلامت عمومی هاروارد می‌گوید، که آب میوه و سیب زمینی سرخ‌کرده میوه و سبزی به حساب نمی‌آیند و نباید مصرف آنها را به منزله مصرف میوه و سبزی روزانه به حساب آورد.