



همه میوه ها و سبزیجات برای کاهش وزن مناسب نیستند

بر اساس یک مطالعه جدید، همه میوه ها و سبزیجات به کنترل وزن کمک نمی کنند.

بر اساس یک مطالعه جدید، همه میوه ها و سبزیجات به کنترل وزن کمک نمی کنند.

به گزارش خبرنگار مهر، خوردن میوه و سبزیجات می تواند به کنترل وزن کمک کند، اما طبق یک تحقیق جدید این شرایط بستگی به نوع میوه و سبزی ایی دارد که شما مصرف می کنید.

محققان دانشگاه هاروارد در این مطالعه، اطلاعات رژیم غذایی مربوط به ۱۱۷,۹۱۸ مرد و زن در دهه ۳۰ و ۴۰ سال زندگی را ثبت نموده و به مدت ۲۴ سال با انجام مصاحبه هایی با فواصل زمانی ۴ سال، آنها را تحت نظر داشتند.

به طور کلی افزایش در وعده های روزانه مصرف میوه و سبزی در طول چهار سال منجر به اضافه وزن کمتری در افراد شده بود.

مطالعه نشان داد مصرف انواع میوه های توتی شکل، مرکبات، سیب، گلابی، هویج، فلفل و سویا بیشتر به کنترل وزن کمک می کند، درحالیکه مصرف سیب زمینی، ذرت و انواع نخود تاثیر قابل توجهی بر روند کاهش وزن ندارد.

«مونیکا برتویا»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «عمدتا مصرف میوه و سبزیجات در قالب انواع آبمیوه ها و سیب زمینی است. در حالیکه میوه های دیگری نظیر سیب، گلابی و انواع میوه های توتی شکل و سبزیجات غیرنشاسته ایی گزینه بهتری برای کنترل وزن بشمار می آیند.»