

یک روش مقابله با چربی شکمی

پزشکان معتقدند که مصرف انگور و توت‌ها می‌تواند از انباشت چربی دور شکم در سنین میانسالی جلوگیری کند.



همشهری آنلایین: پزشکان معتقدند که مصرف انگور و توت‌ها می‌تواند از انباشت چربی دور شکم در سنین میانسالی جلوگیری کند.

به گزارش ایسنا، مصرف مقدار کمی انگور و توت تنها چند نوبت در هفته به پیشگیری از اضافه وزن و انباشت چربی‌های شکمی در سنین میانسالی کمک می‌کند.

مطالعه انجام شده روی 124 هزار نفر در آمریکا طی 24 سال نشان داد افرادی که به طور مرتب انگور مصرف کرده‌اند در این مدت دچار اضافه وزن نشده و حتی وزن هم کم کرده بودند.

پزشکان به بررسی نتایج سه مطالعه بلندمدت پرداختند که نشان داده تحت شرایط عادی، افراد بزرگسال به طور معمول در سنین میانسالی هر چهار سال یک یا دو کیلوگرم وزن اضافه می‌کنند و افرادی که به طور مرتب از غذاهای حاوی ماده مغذی «فلاونوئید» مصرف می‌کنند می‌توانند لاغرتر بمانند.

به نوشته ایندیپندنت، «آندین کاسیدی»، نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه «ایست آنجلیا» گفت: فلاونوئیدها سرعت بدن در جذب چربی را کاهش می‌دهند، مصرف انرژی را افزایش داده و به حفظ سلامت باکتری‌های معده کمک می‌کنند.