

مصرف گردو به کاهش وزن کمک می کند

به گفته محققان، علاوه بر مصرف سالاد و چای سبز، رژیم غذایی حاوی گردو هم به کاهش وزن کمک می کند.



به گفته محققان، علاوه بر مصرف سالاد و چای سبز، رژیم غذایی حاوی گردو هم به کاهش وزن کمک می کند.

به گزارش خبرنگار مهر، مطالعه محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان می دهد رژیم غذایی حاوی چربی های اشباع نشده، نظیر چربی های موجود در گردو و روغن زیتون، دارای تأثیرات مشابهی همانند رژیم غذایی حاوی چربی پایین و کربوهیدرات بالاتر در کاهش وزن است.

«چرل راک»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «رژیم غذایی حاوی گردو که عمدتاً متشکل از چربی های اشباع نشده چندقابله است، تأثیر مثبتی بر نشانگرهای سلامت قلب همچون کلسترول دارد.»

راک در ادامه می افزاید: «با در نظر گرفتن نتایج این مطالعه، و همچنین تحقیق قبلی مربوط به تأثیر گردو بر سلامت قلب و وزن، باید بر مصرف روزانه یک مشت گردو تأکید شود.»

وی اذعان می کند که علاوه بر این یافته ها، محققان امیدوارند با بررسی های بیشتر به تأثیر گردو بر ایجاد حس سیری، که فاکتور مهمی در کاهش وزن است، دست یابند.

این مطالعه شامل ۲۴۵ زن چاق و دارای اضافه وزن در رده سنی ۲۲ تا ۷۲ سال بود. این زنان به طور تصادفی به سه گروه رژیم غذایی تقسیم شدند: ۱) رژیم غذایی حاوی چربی کم و کربوهیدرات بالا؛ ۲) رژیم غذایی حاوی کربوهیدرات پایین و چربی بالا؛ و ۳) رژیم غذایی حاوی گردو، چربی زیاد و کربوهیدرات کم. در رژیم غذایی حاوی گردو، روزانه حدود ۴۰ گرم گردو مصرف می شد.

با بررسی داده های بدست آمده از شش ماه اول مطالعه، به طور میانگین کاهش وزن در هر سه گروه در حدود ۸ درصد بود.

شرکت کنندگان حاضر در گروه حاوی گردو، کاهش وزن قابل مقایسه ایی با سایر گروه های تحت مطالعه داشتند. همچنین بیشترین میزان بهبود در میزان لیپید، بخصوص در افراد مقاوم به انسولین، یافت شد. علاوه بر کاهش قابل توجه کلسترول LDL، در شرکت کنندگانی که گردو مصرف کرده بودند افزایش بیشتر کلسترول HDL در مقایسه با سایر گروه های رژیم غذایی مشاهده شد.