



خوردن آجیل برای کاهش وزن؟

مغزهای خوراکی یا آجیل سرشار از کالری و چربی‌های سالم هستند، بنابراین ممکن است به فکرتان نرسد که بتوانید با آنها وزنتان را کم کنید.

اما مغزهای خوراکی بر اساس یافته‌های یک بررسی پژوهشگران دانشگاه هاوارد در سال ۲۰۱۹ ممکن است واقعا به کاهش وزن شما کمک کنند. این پژوهشگران پاسخ‌های داده شده حدود ۱۴۵۰۰۰ مرد و زن میانسال و سالمند را به پرسشنامه‌هایی درباره عادات غذایی، فعالیت جسمی و تغییرات وزن تجزیه و تحلیل کردند.

نتایج نشان داد که در افرادی که عادتشان به اصلا نخوردن مغزهای خوراکی را عوض کرده و روزانه به طور میانگین دست کم نصف وعده (تقریبا نصف کف دست) از این مغزها مصرف کرده بودند، در مقایسه با افرادی که همچنان اصلا مغزهای خوراکی نخورده بودند، احتمال چاق شدن در طول یک دوره چهارساله ۱۶ درصد کمتر است.

جایگزین کردن گوشت قرمز، گوشت فراروی‌شده، سیب‌زمینی سرخ‌کرده، دسر و چیپس سیب‌زمینی با نصف وعده مغزهای خوراکی نیز با کاستن از احتمال افزایش وزن همراهی داشت.

این پژوهشگران می‌گویند مغزهای خوراکی حاوی پروتئین و فیبر هستند که به ما کمک می‌کنند برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنیم و اشتیاقمان برای خوردن هله‌هوله‌ها کمتر شود. همچنین گرچه مغزهای خوراکی کالری بالایی دارند، اما تا ۲۰ درصد از کالری این مغزها در روده جذب نمی‌شود و دفع می‌شود.

