

# “کاهش وزن” را با این ماده غذایی تجربه کنید

اردیبهشت 10، 1393

نتایج مطالعات جدید محققان نشان می‌دهد که مصرف عسل و به ویژه \* یک قاشق چای خوری قبل از خواب، موجب چربی سوزی و کاهش وزن می‌شود.

به گزارش نگاه روز، دکتر منصور ریسمانچی، متخصص تغذیه گفت: عسل یک ماده غذایی طبیعی، شیرین و پر خاصیت است که قندهای اصلی تشکیل دهنده آن فروکتوز و گلوکز بوده و حاوی مقادیر بالایی از مواد معدنی، ویتامین‌ها، آنزیم‌ها و نیز عناصر کمیاب است که مواد غذایی کمتر از آنها در بر دارد.

وی افزود: طبق تحقیقات یک گروه محقق انگلیسی، در یک برنامه غذایی کاهش وزن می‌توان از غذای معمول خانواده، تنقلات و انواع دسرها که معمولاً در رژیم غذایی لاغری تجویز می‌شوند، استفاده کرد، به شرط اینکه به جای شکر از عسل برای شیرین کردن آنها استفاده شده باشد. علاوه بر این با جایگزین کردن عسل به جای شکر در طول روز و افزودن یک قاشق عسل در نوشیدنی گرم و مصرف آن قبل از خواب، مکانیزم‌هایی که در مغز، نیاز بدن به شیرینی را تحریک می‌کند، از کار می‌افتند.

وی با اشاره به اینکه بیشتر چربی‌ها به عنوان یک منبع مصرف نشده در بدن ذخیره و باعث حجم و وزن می‌شود، گفت: عسل باعث بکارگیری چربی‌های ذخیره شده می‌شود و با سوزاندن آن انرژی فعالیت روزانه را فراهم می‌کند و با کاهش وزن تدریجی، از چاقی پیشگیری می‌کند.

دکتر ریسمانچی خاطرنشان کرد: مصرف یک نوشیدنی شیرین شده با عسل در شب هنگام موجب کاهش استرس شبانه فرد می‌شود و به فرد اجازه می‌دهد تا راحت‌تر بخوابد و در نتیجه بدن فرد فرصت پیدا می‌کند تا به بازیابی و سوخت و ساز بپردازد، نه اینکه فقط ذخیره کند. همین امر موجب سوزاندن چربی بدن می‌شود.