نوشیدنی سیبی که کاهش وزن را تضمین می‌کند

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که نوشیدنی سیب معروف می‌تواند کاهش وزن را بدون ورزش یا تغییر رژیم غذایی افزایش دهد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، به نقل از هلث، افرادی که در یک مطالعه، روزانه دو قاشق چایخوری سرکه سیب به رژیم غذایی خود اضافه کردند، وزن کم کردند. آنان بدون ایجاد هیچ تغییر دیگری در رژیم غذایی خود یا انجام ورزش بیشتر به این امر دست یافتند.

سرکه همچنین منجر به کاهش سطح تری گلیسیرید می‌شود که نشان دهنده سلامت بهتر قلب است. اینکه آیا عملکرد سرکه انواع سیب متفاوت است یا نه، احتمالا تفاوت کمی وجود دارد.

برای خوش طعم‌تر کردن سرکه، به سادگی می‌توان آن را در یک لیوان آب یا هر نوشیدنی دیگری افزود تا طعم تند آن کاهش یابد. از طرف دیگر، می‌توان آن را روی سالاد ریخت به اسموتی اضافه یا برای اضافه کردن طعم در غذای دیگری استفاده کرد.

از دیگر فواید سرکه می‌توان به کاهش فشار خون و جلوگیری از افزایش قند خون بعد از غذا اشاره کرد.

برای این مطالعه، ۱۷۵ شرکت‌کننده در ژاپن به سه گروه تقسیم شدند؛ گروهی به‌عنوان گروه کنترل از رژیم غذایی معمولی خود پیروی کرد، گروهی دیگر یک قاشق چایخوری سرکه در روز به رژیم غذایی افزود، در حالی که گروه سوم روزانه دو قاشق چایخوری سرکه مصرف کردند.

نتایج نشان داد که پس از ۱۲ هفته، کسانی که دو قاشق چایخوری اضافه کرده بودند بین دو تا چهار پوند وزن کم کردند همچنین سطح تری گلیسیرید کمتری داشتند. دو گروه دیگر به میزان قابل توجهی وزن کم نکردند.

نویسندگان این مطالعه اظهار کردند که مطالعه حاضر اولین مطالعه‌ای است که نشان می‌دهد، سرکه، وزن بدن، شاخص توده بدنی و توده چربی بدن را در افراد چاق ژاپنی کاهش می‌دهد.

علاوه بر این، دریافت مداوم سرکه باعث کاهش سطح تری گلیسیرید سرم می‌شود.

پیش از این مطالعات حیوانی نشان داده بود که اسید استیک، جزء اصلی سرکه، می‌تواند چربی بدن را کاهش دهد.

آنان افزودند: سرکه تاریخچه بسیار طولانی دارد و به بابل در ۵۰۰۰ سال قبل از میلاد بر می‌گردد. ما دریافته‌ایم که مصرف سرکه فشار خون را کاهش می‌دهد، کلسترول خون را بهبود می‌بخشد و هیپرگلیسمی پس از غذا را مهار می‌کند.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: هلث