

مغزيجات بخوريد تا لاغر بمانيد



محققان عنوان می کنند مصرف مغزيجاتی نظير گردو، بادام، فندق و بادام زمینی می توانند در کاهش وزن و همچنین کاهش احتمال چاقی موثر باشند.

به گزارش پایگاه خبری اگرو فود نیوز؛ یافته ها نشان می دهد افرادی که مغزيجات آجیلی می خورند نه تنها اضافه وزن کمتری دارند بلکه از شانس ۵ درصدی کاهش ریسک چاقی و اضافه وزن هم برخوردارند. در گذشته این تصور وجود داشت که مغزيجات آجیلی یک ماده غذایی پرچرب با کالری بالا هستند، و گزینه مناسبی برای افرادی که می خواهند کاهش وزن داشته باشند نیست.

اما حال محققان دریافته اند که مغزيجات آجیلی منبع غنی انرژی، چربی های خوب، پروتئین، ویتامین ها، مواد معدنی و فیتوشیمیایی ها هستند.

مغزيجات آجیلی با انواع فواید سلامت، از جمله پیری سالم و عملکرد حافظه، مخصوصا در افراد مسن، مرتبط است.