

محققان می گویند؛ ورزش و رژیم غذایی مدیترانه ای موجب کاهش رسوبات چربی می شود



طبق نتایج یک مطالعه بلندمدت، ورزش با شدت متوسط همراه با رژیم غذایی مدیترانه ای و کم کربوهیدرات می تواند به کاهش رسوبات چربی کمک کند.

محققان مطالعه دانشگاه هاروارد در این مطالعه از تکنولوژی تصویربرداری MRI برای ترسیم تغییرات در ذخایر چربی در طول ۱۸ ماه مصرف رژیم غذایی کم کربوهیدرات مدیترانه ای و رژیم غذایی کم چرب همراه با ورزش و بدون ورزش استفاده کردند.

آیریس شای، عضو تیم تحقیق، در این باره می گوید: «این یافته ها بیانگر این مطلب است که ورزش در حد متوسط همراه با رژیم غذایی مدیترانه ای و کم کربوهیدرات به کاهش میزان ذخایر چربی کمک می کند حتی اگر فرد وزن زیادی را از دست ندهد.»

این راهکار موجب کاهش برخی ذخایر چربی در قسمت تحتانی شکم، کبد، قلب و چربی های لوزالمعده شد.

شای در ادامه عنوان می کند: «ما در این آزمایش دریافتیم کاهش وزن متوسط، اما مداوم، دارای فواید سودمند قابل توجهی بر ذخایر چربی

مرتبط با دیابت و بیماری های قلبی-عروقی است.»

به گفته محققان، رژیم غذایی مدیترانه ای سرشار از چربی های اشباع نشده و مقادیر کم کربوهیدرات ها در مقایسه با رژیم غذایی کم چرب و کم کالری شیوه بسیار موثرتری در کاهش ذخایر چربی بدن است.