

۳ نوشیدنی که کاهش وزن را ۴ برابر می‌کند

بر اساس نتایج تحقیقات سه نوشیدنی ساده و خوشمزه شامل شیر کم‌چرب، آب و چای یربا میت با کاهش وزن مرتبط است.

به گزارش سایت خبری پرسون، به نقل از هلت، چای یربا میت نوعی چای گیاهی است که منبع بسیار خوبی از فلاونوئیدها، اسیدهای آمینه، ویتامین‌های B۱، C و B۲ و همچنین مواد معدنی است که فواید زیادی برای سلامتی دارد. این چای سنتی جنوب شرقی آمریکای لاتین می‌تواند کاهش وزن را افزایش دهد.

یربا میت اغلب به عنوان نوشیدنی با انرژی قهوه، طعم ملایم چای سنتی، اجزای شفابخش چای گیاهی و عامل احساس خوب شکلات تعریف شده است. در واقع گیاه یربا مات حاوی کافئین، تئوفیلین و تئوبرومین است که این اجزا محرک‌هایی است که در قهوه، چای و شکلات نیز یافت می‌شود.

علاوه بر این جایگزینی آب با فقط یک نوشابه شیرین می‌تواند منجر به کاهش وزن و بهبود سلامت شود. در واقع نتایج تحقیقات نشان داد که نوشیدن یک پیمانه آب قبل از هر وعده غذایی با کاهش پنج برابری وزن مرتبط است.

نوشیدن آب همچنین سطح گلوکز ناشتا را کاهش می‌دهد که برای کاهش وزن و سلامت عمومی بهتر است. نوشیدن آب یکی از محبوب‌ترین روش‌های کاهش وزن است که توسط افراد مورد استفاده قرار می‌گیرد.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که علاوه بر چای، نوشیدن روزانه ۲ لیوان شیر بدون چربی نیز می‌تواند کاهش وزن را ۲ برابر کند. مطالعه روی ۳۲۲ فرد دارای اضافه‌وزن نشان داد کسانی که روزانه ۲ لیوان شیر کم‌چرب می‌نوشند، نسبت به افرادی که حدود نصف لیوان شیر می‌نوشند، کاهش وزن خود را ۲ برابر می‌کنند.

دکتر گرگ میلر، متخصص علوم غذایی و تغذیه انسان در ایالات متحده، اظهار کرد: خبر خوب برای عموم این است که می‌توانید این توصیه‌ها را برای سه وعده لبنیات روزانه دنبال کنید و بدون نگرانی از افزایش وزن اضافی از مزایای تغذیه‌ای آن برخوردار شوید.

اگر برای کاهش وزن کالری خود را کاهش می‌دهید، مهم است که روزانه سه وعده لبنیات برای سلامتی و افزایش تلاش‌های خود برای کاهش وزن دریافت کنید.

دکتر کیه جی دافی، محقق ارشد این تحقیق نیز گفت: نوشیدنی‌هایی مانند چای یربا میت، آب و شیر همگی باعث بهبود عدم استفاده از نوشیدنی‌های شیرین می‌شود.

ما دریافتیم که میان بزرگسالان آمریکایی که روزانه یک وعده نوشیدنی شیرین شده با شکر مصرف می‌کنند، جایگزینی آن نوشیدنی با آب، درصد کالری دریافتی از نوشیدنی‌ها را از ۱۷ به ۱۱ درصد کاهش می‌دهد.

حتی کسانی که نوشیدنی‌های شیرین بیشتری در روز مصرف می‌کنند، همچنان می‌توانند از جایگزینی آب سود ببرند و میزان کالری دریافتی از نوشیدنی‌ها را به کمتر از ۲۵ درصد از کالری دریافتی روزانه خود کاهش دهند.