

بادام یک مکمل عالی برای رژیم کاهش وزن است

5 مهر 1402

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که افزودن بادام به یک رژیم غذایی کم کالری می‌تواند به کاهش قند خون و فشار خون کمک کند و در عین حال در کاهش وزن نیز موثر باشد.

به گزارش هلت لاین، مردم اغلب از خوردن آجیل به دلیل کالری و چربی زیاد آن اجتناب می‌کنند. با این حال، یک مطالعه جدید نشان داده است افرادی که بادام می‌خورند، به اندازه افرادی که بادام مصرف نمی‌کنند، وزن کم کردند.

کارشناسان تغذیه می‌گویند آجیل‌هایی مانند بادام سیرکننده و حاوی انواع مواد مغذی مورد نیاز هستند. از اینرو وقتی به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل خورده شوند، می‌توانند به مدیریت وزن کمک کنند.

این مطالعه نشان داد افرادی که بادام را به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی با کالری محدود می‌خورند، حدود ۹.۳ درصد از وزن بدن خود را از دست دادند.

آنها همچنین بهبودهایی را در معیارهای مختلف سلامت قلبی متابولیک مانند فشار خون، قند خون و چربی‌ها تجربه کردند.

به منظور بررسی تأثیر مصرف بادام بر کاهش وزن، ۱۴۰ مرد و زن بین ۲۴ تا ۶۵ سال انتخاب شدند. همه شرکت‌کنندگان BMI (شاخص توده بدنی) در محدوده اضافه وزن یا چاقی داشتند.

سپس افراد به طور تصادفی به یک رژیم غذایی غنی شده با بادام یا بدون آجیل تقسیم شدند.

در ۱۲ هفته اول، همه شرکت‌کنندگان یک رژیم غذایی کم کالری مصرف کردند. سپس، برای ۲۴ هفته آینده، آنها از رژیم غذایی برای حفظ وزن پیروی کردند.

شرکت‌کنندگان در شروع مطالعه و همچنین در نقاط ۱۲ و ۳۶ هفته‌ای برای ارزیابی به کلینیک مراجعه کردند. در این ارزیابی‌ها، محققان بررسی کردند که آیا افراد بسته به هدف فعلی، وزن خود را از دست داده یا حفظ کرده‌اند.

دکتر کبری درویش پیشه

مرکز مشاوره

حال خوب

ازدواج ، طلاق ، خانواده ، تحصیلی

قزوین ، خیابان شهید بابایی، مقابل دادگستری قزوین

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

باتعین وقت قلبی ۰۲۸۳۳۶۷۲۷۵۰

به علاوه، شاخص‌های مختلف متابولیک قلبی مانند فشار خون، چربی‌های خون، قند خون، انسولین، مقاومت به انسولین، حساسیت به انسولین و عملکرد سلول‌های بتا پانکراس در آنها اندازه گیری شد.

پس از تجزیه و تحلیل داده‌ها، دانشمندان دریافتند که هر دو گروه کاهش وزن مشابهی داشتند. حدود ۷ کیلوگرم. و همچنین بهبود خوبی در سلامت قلبی متابولیک شأن مشاهده شد.

با این حال، رژیم غذایی غنی شده با بادام، بهبودهای بیشتری را در کلسترول بد LDL ایجاد کرد. به گفته نویسندگان LDL با بیشترین خطر برای تشکیل پلاک‌های گرفتگی عروق همراه است، بنابراین بهبود سطح آن می‌تواند به طور بالقوه منجر به کاهش خطر قلبی عروقی شود.