

با مصرف آجیل به راحتی وزن کم کنید

5 شهریور 1401

تیمی از محققان دانشگاه فناوری تگزاس با همکاری دانشگاه استرالیای جنوبی داده‌های دو گروه از بزرگسالان استرالیایی را که در معرض خطر متوسط یا زیاد [دیابت](#) نوع ۲ قرار داشتند، بین ژانویه تا دسامبر ۲۰۲۱ بررسی کردند.

در این مطالعه ۵۰ بزرگسال در گروه کنترل از خوردن آجیل یا کره بادام زمینی اجتناب کردند. گروه دیگر متشکل از ۵۷ بزرگسال بود که ۳۵ گرم بادام زمینی کم نمک و بو داده خشک دو بار در روز ۳۰ دقیقه قبل از غذا می‌خوردند.

در پایان شش ماه، محققان دریافتند که هر دو گروه به کاهش وزن قابل توجهی دست یافتند و سطح قند خون را بهبود بخشیدند، اگرچه گروه مصرف کننده بادام زمینی فشار خون پایین‌تری نسبت به گروه کنترل داشتند.

کریستینا پترسن، استادیار پژوهشی در بخش علوم تغذیه تگزاس، در این رابطه می‌گوید: مطالعه ما نشان داد که بادام زمینی‌ها که سرشار از چربی‌های غیراشباع سالم هستند، در واقع می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند. زمانی که افراد در تلاش برای کاهش وزن هستند، اغلب از مصرف بادام زمینی اجتناب می‌شود، زیرا معتقدند بادام زمینی حاوی کالری زیادی است. با این حال، بادام زمینی در واقع قدرت سیرکنندگی بالایی دارد، به این معنی که شما برای مدت طولانی‌تری احساس سیری می‌کنید و این می‌تواند برای کسانی که رژیم کاهش وزن دارند بسیار مفید باشد.

یک وعده بادام زمینی حاوی هفت گرم پروتئین، نزدیک به سه گرم فیبر و ۱۹ نوع ویتامین و مواد معدنی است. به همین دلیل، گروه غنی شده با بادام زمینی ۱۵ گرم پروتئین اضافی دریافت می‌کردند.

در حالی که بادام زمینی ممکن است دارای مواد مغذی باشد، برخی ممکن است نمک موجود در این میان وعده مشکل داشته باشند، زیرا مطالعات متعددی مصرف بیشتر نمک را با سلامت ضعیف قلب مرتبط می‌دانند. با این حال، گروهی که بادام زمینی کم نمک مصرف کردند، در مقایسه با گروه کنترل، [فشار خون](#) سیستولیک را بهبود بخشیدند.