

برای کاهش وزن قارچ بخورید

23 فروردین 1405

محققان دریافتند وعده غذایی حاوی قارچ با حس گرسنگی کمتر و احساس سیری بیشتر همراه است.

محققان دانشگاه فلوریدا پی بردند قارچ می تواند در برخی وعده های غذایی جایگزین گوشت شود. «مک سالیوان»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «این مطالعه نشان می دهد استفاده از قارچ به جای گوشت در برخی وعده های غذایی هم مفید است و هم به حس سیری بیشتر کمک می کند.» از آنجائیکه پروتئین سیرکننده ترین ماده مغذی است، محققان میزان پروتئین قارچ و گوشت را باهم مقایسه کردند.

محققان در طول 10 روز مصرف قارچ (226 گرم) و گوشت (28 گرم)، تفاوت آنها را از لحاظ ایجاد حس سیری ارزیابی کردند. شرکت کنندگان به مدت 10 روز، دو وعده قارچ یا گوشت مصرف می کردند.

نتایج نشان داد تفاوت قابل توجهی از لحاظ میزان سیری بین مصرف قارچ و گوشت وجود داشت. شرکت کنندگان مصرف کننده قارچ در صبحانه در مقایسه با شرکت کنندگان مصرف کننده گوشت در صبحانه، حس گرسنگی کمتر و سیری بیشتری را اعلام کردند. نتیجه:

نتیجه: محققان برای کسانی که قصد کاهش وزن دارند مصرف قارچ را توصیه می کنند.