

برای کاهش وزن قارچ بخورید

23 فروردین 1405

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

محققان دانشگاه فلوریدا پی بردند قارچ می‌تواند در برخی وعده‌های غذایی جایگزین گوشت شود. «مک‌سالیوان»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «این مطالعه نشان می‌دهد استفاده از قارچ به جای گوشت در برخی وعده‌های غذایی هم مفید است و هم به حس سیری بیشتر کمک می‌کند.» از آنجائیکه پروتئین سیرکننده‌ترین 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. شرکت‌کنندگان به مدت 10 روز، دو وعده قارچ یا گوشت مصرف می‌کردند.

نتایج نشان داد تفاوت قابل توجهی از لحاظ میزان سیری بین مصرف قارچ و گوشت وجود داشت. شرکت‌کنندگان مصرف‌کننده قارچ در صبحانه در مقایسه با شرکت‌کنندگان مصرف‌کننده 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 می‌کنند.