

Τα σνακ που βοηθά στην απώλεια βάρους



Σύμμαχος στην προσπάθεια για απώλεια βάρους αποδεικνύονται τα φρούτα, όπως προκύπτει από νέα σχετική μελέτη.

Όπως απέδειξε έρευνα του Baylor College and Louisiana State University, η κατανάλωση ενός φρούτου ανάμεσα στα γεύματα είχε αρκετά θετικά οφέλη σε σύγκριση με την παράλειψη των σνακ. Τα άτομα που έτρωγαν φρούτα, έλαβαν λιγότερο κορεσμένο λίπος και περισσότερο κάλιο, φυτικές ίνες, μαγνήσιο, και βιταμίνη C.

Τα οφέλη που αποκόμισαν όσοι ακολουθούσαν το συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων μικρότερη περιφέρεια 16% χαμηλότερο κίνδυνο να οδηγηθεί κάποιος στην παχυσαρκία ή να γίνει υπέρβαρος.

Πηγή: iefimerida.gr