

تناول هذا المكون كل صباح للتخلص من وزنك الزائد



الاثنين 30 مايو 2016 11:05 م

من المعروف أن وجبة الإفطار هي أهم الوجبات خلال النهار؛ لأنها تحقق الطاقة خلال اليوم، وتساهم في إنقاص الوزن الزائد

في دراسة جديدة أجريت على مجموعة أشخاص عن وجبة الإفطار قدم لهم الشوفان يومياً كوجبة رئيسة في الصباح، وأظهرت النتائج أن المجموعة التي تناولته كان مشاركوها آخر من أحسوا بالجوع، رغم أنهم استهلكوا نسبة قليلة من السعرات الحرارية في الغداء، إضافة إلى ذلك، فإنه كان له تأثير إيجابي على الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن

ويعدّ الشوفان من الحبوب الغنية بالبروتينات والدهون غير المشبعة، وكذلك الفيتامينات، والمعادن والألياف، كما أنه يلعب دوراً إيجابياً على أجسامنا، إذ يساعد على إنقاص الوزن من خلال الشبع لمدة طويلة، ما يمنع الأشخاص من الأكل بين الوجبات، فينخفض استهلاكهم لسعرات حرارية أكثر، وعلاوة على ذلك فهو يزود الجسم بالطاقة للحفاظ على الحيوية طوال اليوم

ويساعد الشوفان على خفض مستوى الكوليسترول في الدم، عن طريق إزالة الدهون المتراكمة على جدران الأوعية الدموية، وتنظيم مستوى السكر بواسطة تحفيز امتصاص الكلوكوز من طرف الأمعاء