

Οι επιστήμονες εξηγούν: Αυτό το πρωινό πρέπει να φας για να χάσεις βάρος

Για τη βρώμη έχουν γίνουν πολλές μελέτες και έχουν γραφτεί πολλά άρθρα. Για μια ακόμη φορά οι επιστήμονες τονίζουν το πόσο βοηθά στο αδυνάτισμα.

Μια νέα μελέτη διαπίστωσε ότι εκείνοι που έτρωγαν βρώμη καθημερινά, για έξι εβδομάδας μείωσαν τη χοληστερίνη τους αλλά και την περίμετρο της μέσης τους, σε σχέση με εκείνους έτρωγαν την ίδια ποσότητα υδατανθράκων σε μορφή νουντλς.

Η βρώμη σας κρατά χορτάτους

Ένα μπουλ βρώμη το πρωί προσφέρει και θερμίδες και φυτικές ίνες ικανές να σας κρατήσουν χορτάτους για πολύ ώρα. Σε αντίθεση με τα δημητριακά με τη ζάχαρη, ο οργανισμός αφομοιώνει τη βρώμη με πιο αργό ρυθμό, διατηρώντας τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σταθερά και την πείνα μακριά.

Σε περίπτωση που θέλει κάποιος να χάσει βάρος, οι επιστήμονες είναι κατηγορηματικοί: Ξεκινήστε τη μέρα σας με βρώμη. Όπως υποστηρίζουν οι υδατάνθρακες καίγονται πιο αποτελεσματικά το πρωί παρά το βράδυ κάτι που απλά σημαίνει ότι δεν αποθηκεύονται ως λίπος στο κορμί σας.

Πηγή: www.medicalnews.gr