

شکلات صبحانه شما را لاغر می کند!

بر اساس تصورات موجود خوردن شکلات در وعده صبحگاهی احتمالا مسیری سریع‌السير در رسیدن به چاقی است، اما نتایج تحقیق جدید نشان داده است که ایده‌ای سالم‌تر از آن است که بسیاری از افراد تصور می‌کنند.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر و به نقل از نیوز، محققان بیمارستان Brigham and Women's بوستون ایالات متحده می‌گویند: با تعویض تخم‌مرغ و بیکن با مقداری شکلات، شاهد سوزاندن چربی بیشتر و کاهش سطح قند خون در طول روز خواهید بود. در واقع گروهی از محققان بین‌المللی کشف کردند که مصرف شکلات طی زمانی خاص بعد از بیدار شدن از خواب موجب ارتقاء سلامت می‌شود. در این تحقیق، ۱۹ زن که روزانه یک ساعت بعد از بیدار شدن از خواب ۱۰۰ گرم شکلات مصرف می‌کردند، مورد بررسی قرار گرفتند. این گروه همچنین مصرف مقداری شکلات یک ساعت قبل از خواب را نیز ارزیابی کردند. سپس افزایش وزن و دیگر موارد در افرادی که شکلات مصرف نمی‌کردند را با این افراد مورد مقایسه قرار دادند.

نتایج این تحقیق نشان داد، مصرف شکلات در زمان‌های ذکر شده موجب افزایش وزن در این زنان نشد و مصرف شکلات در هر زمانی بر اشتها فرد، تعادل میکروبیوم و کیفیت خواب آنان تاثیرگذار بود به همین دلیل، به نظر می‌رسد یک ظرف حاوی غلات شکلاتی در وعده صبحانه، گزینه خوبی برای سوخت‌وساز بدن باشد.

محققان دریافتند خوردن شکلات در وعده صبحگاهی موجب چربی‌سوزی خواهد شد و سطح گلوکز خون را کاهش داده در نتیجه اقدامی اساسی برای افراد در معرض خطر ابتلا به دیابت است. خوردن شکلات قبل از خواب شبانه نیز منجر به تغییر در استراحت و متابولیسم بدن در روز بعد خواهد شد. دانشمند علوم اعصاب و محقق این تحقیق فرانک آ. جی. ال. سچیر، اظهار کرد: نتایج این تحقیق نه فقط مصرف چه چیزی، بلکه زمان مصرف را که بر متابولیسم فیزیولوژیکی موثر بر تنظیم وزن تاثیر دارند را نیز برجسته کرده است.

مارتا گارنولت، دیگر محقق این تحقیق گفت: «وزن شرکت‌کنندگان این تحقیق با دریافت کالری تغییر نکرد و نتایج نشان می‌دهد که شکلات میزان مصرف انرژی را کاهش می‌دهد همچنین در این تحقیق نیز با خوردن شکلات شاهد کاهش گرسنگی، کاهش اشتها و میل کمتر به مصرف شیرینی مانند تحقیقات گذشته بودیم.»

شایان‌ذکر است، این نتایج حاصل تحقیقات مرتبط با زنان در دوران یائسگی است. نتایج این تحقیق در نشریه The FASEB منتشر شده است.