کد خبر: ۴۵۳۸۷۱
چهارشنبه ۲۱ مهر ۱۴۰۰ ۹:۴۲

کاهش وزن بیشتربا مصرف این مدل شیر!

تایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف مکمل‌های ویتامین D می‌توانند باعث کاهش وزن، کاهش چربی شکم و کنترل سطح قند خون شوند.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر و به نقل از سایکولوژی نیوز نتایج مطالعات قبلی نشان داد افرادی که رژیم لاغری می‌گیرند و دارای سطح بالای ویتامین D هستند، به میزان ۲۰ پوند(۹.۰۷ کیلوگرم) بیشتر وزن خود را از دست می‌دهند.
ویتامین D در سطوح بالاتر در بدن با سوزاندن چربی شکمی نیز ارتباط دارد.
نتایج تحقیق نشان داد که نوشیدن شیر حاوی کلسیم و ویتامین D می‌تواند کاهش وزن را دوچندان کند.
بر اساس آمارهای منتشر شده بیش از ۵۰ درصد افراد ممکن است دچار کمبود ویتامین D باشند؛ کمبود این ویتامین با افزایش التهاب در بدن مرتبط است.
غذاهای غنی از ویتامین D شامل تخم‌مرغ، ماهی‌های چرب مانند ماهی قزل‌آلا، قارچ، لبنیات و غذاهای غنی شده با ویتامین D از جمله غلات و آبمیوه است.
تحقیق جدید شامل ۱۲۱ زن مبتلا به کمبود ویتامین D و پیش دیابت بود که به نیمی از افراد یک مکمل ویتامین D به میزان ۶۰ هزار IU یک مرتبه در هفته در طول هشت هفته داده شد.
پس از اینکه سطح ویتامین D آنان به حالت عادی بازگشت، روزانه ۲۰۰ IU ویتامین D مصرف کردند تا در سطح سالم باقی بمانند و به نیمی دیگر از شرکت‌کنندگان نیز دارونما داده شد.
نتایج نشان داد زنانی که ویتامین D مصرف می‌کردند، چربی شکم بیشتری از دست داده و تنظیم گلوکز بهتری را نشان دادند.
محققان نتایج این تحقیق را چنین توصیف کردند: در این کارآزمایی کنترل تصادفی با دقت ۱۸ ماهه، میزان گلوکز خون ناشتا(FBG)، قند خون ۲ ساعت بعد از غذا، تحمل گلوکز خوراکی(OGTT)، هموگلوبین A1C (HbA1c) و چربی شکمی با مداخله ویتامین D کاهش یافت.
ویتامین D به بدن در جذب کلسیم کمک می‌کند؛ همچنین به نظر می‌رسد سطوح بالای کلسیم میل به غذا را کاهش می‌دهد و کمبود کلسیم می‌تواند اشتها را به عنوان راهی برای به دست آوردن مواد معدنی ضروری بیشتر کند.