

کاهش وزن بیشتر با مصرف این مدل شیر!

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف مکمل‌های ویتامین D می‌تواند 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 آلبمیوه است. تحقیق جدید شامل ۱۲۱ زن مبتلا به کمبود ویتامین D و پیش‌دیابت 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 (HbA1c) (A1C) 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.