



Nghiên cứu mới từ Trung tâm Nghiên cứu Dinh dưỡng tại Viện Công nghệ Illinois (M) cho thấy chất béo trong quả bơ có thể giúp ta giảm cân đối và thoải mái lâu hơn. Vì vậy, ăn bơ giúp giảm cân, theo Reader.

Nghiên cứu trên được công bố trên Tạp chí Nutrients kết luận rằng, những người thừa cân và béo phì nên thêm bơ vào bữa ăn như một sự thay thế cho carbohydrate tinh chế có thể giúp giảm cân đối và tăng sự thích thú với bữa ăn.

Các xét nghiệm sâu hơn cho thấy rằng các bữa ăn bơ đã giúp tăng cường mức độ của hormone môn đường ruột có tên là PYY (hormone này giảm xu hướng, buồn sự cảm thấy đói).

Ngoài những lợi ích này, dưới đây là một số lý do lành mạnh hơn tại sao bạn nên thưởng thức bơ.

Trong nhiều năm, chất béo được coi là nguyên nhân chính gây béo phì, và bây giờ carbohydrate đã được xem là giúp điều chỉnh sự thèm ăn và kiểm soát cân nặng, TS Britt Burton-Freeman - Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu Dinh dưỡng tại Illinois, cho biết.

Việc hiểu được mối quan hệ giữa hóa học thực phẩm và tác động sinh lý của nó đối với cơ thể có thể giúp kiểm soát sự thèm ăn và giảm thiểu béo phì.

Mặc dù các chuyên gia dinh dưỡng khuyên lâu cho rằng chất béo gây tăng cân, nhưng ngày càng có nhiều nghiên cứu cho ra rằng ăn một lượng nhỏ chất béo lành mạnh có thể giúp giảm cân đói và hỗ trợ kiểm soát cân nặng.

Nghiên cứu này chứng minh rằng những thay đổi nhỏ, như việc trong chế độ ăn uống của bạn những miếng mì nướng bánh mì thành một quả bơ ngon lành có thể giúp bạn đốt cháy nhiều calo tiêu giảm cân.

(TN)