دراسة يابانية: عصير التفاح فعال لإنقاص دهون البطن خلال أسابيع

قالت دراسة حديثة نُشرت في المجلة Science Oleo of Journal اليابانية ، إن عصير التفاح يمكن أن يقلل "بشكل كبير" من دهون البطن في غضون أسابيع، توصل الباحثون إلى الاستنتاج بعد إجراء دراسة عشوائية للتحقق من فعالية تناول البوليفينول على المدى الطويل المشتق من التفاح، وفقا لما نشره موقع " ndtv.food".

و شملت الدراسة مجموعه مكونة من 124 مشاركًا وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، تم تقديم حوالي 340 جرامًا من مشروبات التفاح الغني بالبوليفينول لمجموعة واحدة ، بينما استهلكت المجموعة الأخرى المشروبات بدون مادة البوليفينول بعد 12 أسبوعًا ، لوحظ أن منطقة الدهون الحشوية (VFA) للأفراد في "مجموعة التفاح" قد انخفضت بشكل ملحوظ.

البوليفينول عبارة عن مركبات نباتية طبيعية توجد في مختلف الفواكه والخضراوات، يعتبر التفاح مصدرًا جيدًا جدًا للمركب ولهذا السبب تم استخدامه في هذه التجربة السريرية، بينما يلعب البوليفينول دورًا رئيسيًا في هذه العملية ، تحقق من بعض الخصائص الأخرى للتفاح (ليست جزءًا من

الدراسة) والتي تجعل الفاكهة ضرورية في نظام غذائي لإنقاص الوزن.

إليك 3 أسباب أخرى لتضمين التفاح في نظام إنقاص الوزن

1- الفاكهة منخفضة السعرات الحرارية

تحتوي حصة 100 جرام من التفاح على 50 سعرًا حراريًا فقط ، وفقًا لوزارة الزراعة الأمريكية (USDA) إن هضم الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية يستهلك السعرات الحرارية الزائدة في الجسم ، وبالتالي فإن التفاح يعمل بشكل جيد في النظام الغذائي لفقدان الوزن

2- غني بألياف البكتين

التفاح غني بالألياف ، وخاصة ألياف البكتين ، التي تزيد من سرعة التمثيل الغذائي ، وتعزز الهضم وتنظم مستوى السكر في الدم

3- نسبة عالية من الماء

هل تعلم أن تفاحة متوسطة الحجم تحتوي على ما يصل إلى 85 في المائة من محتوى الماء؟ هذه الخاصية تجعل من التفاح فاكهة صحية وسهلة الهضم وتساعد على خسارة الكيلوجرامات الزائدة، والآن لديك أسباب كافية لشرب عصير التفاح كل يوم للتخلص من شحم البطن المزعج.