

Consumul de legume și fructe, deși prezintă numeroase beneficii pentru sănătate, s-a dovedit ineficient în curele de slăbire, în cazul în care persoanele care doreau să piardă kilogramele în plus nu renunțau și la alimentele bogate în calorii.

Potrivit unui nou studiu publicat în The American Journal of Clinical Nutrition, un consum suplimentar de legume și fructe proaspete nu duce în mod automat la pierderea în greutate, mai ales dacă acestea nu înlocuiesc alimentele bogate în calorii din dietă, informează dailymail.co.uk.

Cercetătorii de la Universitatea din Alabama au examinat studii anterioare despre consumul de fructe și legume și luarea în greutate.

Chiar dacă studiile respective au confirmat că cinci porții de fructe și legume pe zi au un efect benefic asupra sănătății, acestea nu au oferit dovezi concludente că influențează în mod direct pierderea în greutate.

"Nu putem afirma cu toată certitudinea că există vreun efect al fructelor și legumelor care să aibă un impact semnificativ asupra pierderii în greutate sau în prevenirea luării în greutate", au afirmat cercetătorii în noul studiu.

"În general, toate studiile pe care le-am cercetat arată un efect aproape zero asupra pierderii în greutate", a precizat cercetătoarea Kathryn Kaiser într-un comunicat pentru ziarul NY Daily News.

"În contextul mai larg al unei diete sănătoase, reducerea aportului de energie este o modalitate de a contribui la pierderea în greutate, prin urmare, pentru a obține acest lucru trebuie să reducem aportul caloric", a explicat Kathryn Kaiser.

Totodată, consumul de fructe și legume prezintă numeroase beneficii pentru sănătate și acestea trebuie incluse în dieta zilnică.

STUDIU: Legumele și fructele, ineficiente în curele de slăbire

Written by Administrator

Friday, 25 July 2014 15:36 - Last Updated Friday, 25 July 2014 16:27

Astfel, un studiu realizat în luna mai a descoperit că nu mai mult de două porții de fructe și legume pe zi reduc riscul de accident vascular cerebral cu o treime.

Mediafax