

دراسة: وجبة الافطار رجم طبيعي للجسم



تاريخ الخبر: 0001--11-30

واشنطن - الإمارات 71

بيّنت دراسة علمية حديثة أن تناول وجبة الافطار بعد ساعتين من الاستيقاظ، تجعل الجسد يحرق كميات أكبر من السعرات الحرارية، وهو ما يُخفض معدلات السكر في الدم.

ونشرت المجلة الأمريكية للتغذية السريرية، في عددها الأخير دراسة لجامعة "بات" البريطانية أريت على مجموعة من الأشخاص تتراوح أعمارهم بين 21 و60 عامًا، مدة 6 أسابيع، فوجدت الدراسة أن الأشخاص الذين لا يتناولون وجبة الفطور لديهم معدلات لإحراق السعرات الحرارية أقل ممن يتناول الفطور.

وخلصت الدراسة إلى أن التعمّد على تناول الفطور يجعل الجسم قادرا على إنتاج قدر أكبر من الطاقة ويجعله أكثر مقدرة على الحركة، ما يقلل بالتالي من معدلات السكر في الدم، وهذا يشكل فوائد عظيمة للجسم.



UAE71NEWS