

## صبحانه حاوی «قارچ» به کاهش وزن کمک می کند

تحقیق جدید نشان می دهد خوردن صبحانه سرشار از قارچ منجر به حس گرسنگی کمتر و احساس سیری بیشتر می شود.

به گزارش ایسکانیوز و به نقل از مهر، محققان دانشگاه مینه سوتا آمریکا عنوان می کنند قارچ می تواند در برخی وعده های غذایی جایگزین گوشت شود.

جوآن اسلاوین، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: این مطالعه نشان می دهد جایگزین کردن قارچ به جای گوشت در برخی وعده های غذایی هم فایده غذایی دارد و هم به حس سیری بیشتر کمک می کند.

از آنجائیکه به نظر می رسد پروتئین سیرکننده ترین ماده مغذی است، محققان به بررسی تطبیق قارچ و گوشت از لحاظ میزان پروتئین برآمدند.

محققان در طول ۱۰ روز مصرف قارچ (۲۲۶ گرم) و گوشت (۲۸ گرم)، تفاوت آنها را از لحاظ ایجاد حس سیری ارزیابی کردند.

شرکت کنندگان به مدت ۱۰ روز، دو وعده قارچ یا گوشت مصرف می کردند.

نتایج نشان داد تفاوت قابل توجهی از لحاظ میزان سیری بین مصرف قارچ و گوشت وجود داشت.

شرکت کنندگان مصرف کننده قارچ در صبحانه در مقایسه با شرکت کنندگان مصرف کننده گوشت در صبحانه، حس گرسنگی کمتر و سیری بیشتری را گزارش کردند.