



Lactatele grase ar putea ajuta la slăbit

Cei care vor sa slabeasca ar putea scapa acum de chinurile dietelor draconice.

Amatorii de lactate vor fi foarte fericiti. Daca pana acum, specialistii in nutritie recomandau in curele de slabire mai mult produsele lactate degresate, sau cu un continut foarte mic de grasimi, specialistii spun ca in prezent ca lucrurile stau oarecum altfel. Potrivit unor noi studii, consumul de produse lactate grase poate fi de un real ajutor in curele de slabire. In urma unui studiu efectuat pe mai mult de 20.000 de femei, cercetatorii au ajuns la concluzia ca cele care cu consumat cu predilectie lapte degresat, s-au ingrasat comparativ cu persoanele care au consumat lapte gras sau au mancat unt si branza. Potrivit specialistilor, nivelul calciului din produsele lactate pare ca reuseste sa controleze grasimea din organism. Cu toate acestea cercetatorii avertizeaza oamenii sa fie atenti la aceste rezultate. Atunci cand vine vorba de slabit, majoritatea specialistilor recomanda cresterea nivelului de efort fizic, astfel incat sa se consume o cantitate cat mai mare de calorii. In plus, mai sunt recomandate si o serie de schimbari in ceea ce priveste regimul alimentar. Una dintre primele masuri care trebuie luate este adaptarea aportului de calorii la consumul generat de efortul fizic depe zilnic. In urma mai multor studii incepute in urma cu aproape 20 de ani, expertii au constatat ca un aport crescut de calciu contribuie la transformarea unui mai mare procent din calorii in caldura si nu in depozite adipoase. In plus, dietele bogate in calciu reduc riscul de crestere in greutate la populatia de 30-50 ani si contribuie la eliminarea stratului adipos abdominal.

A.M.