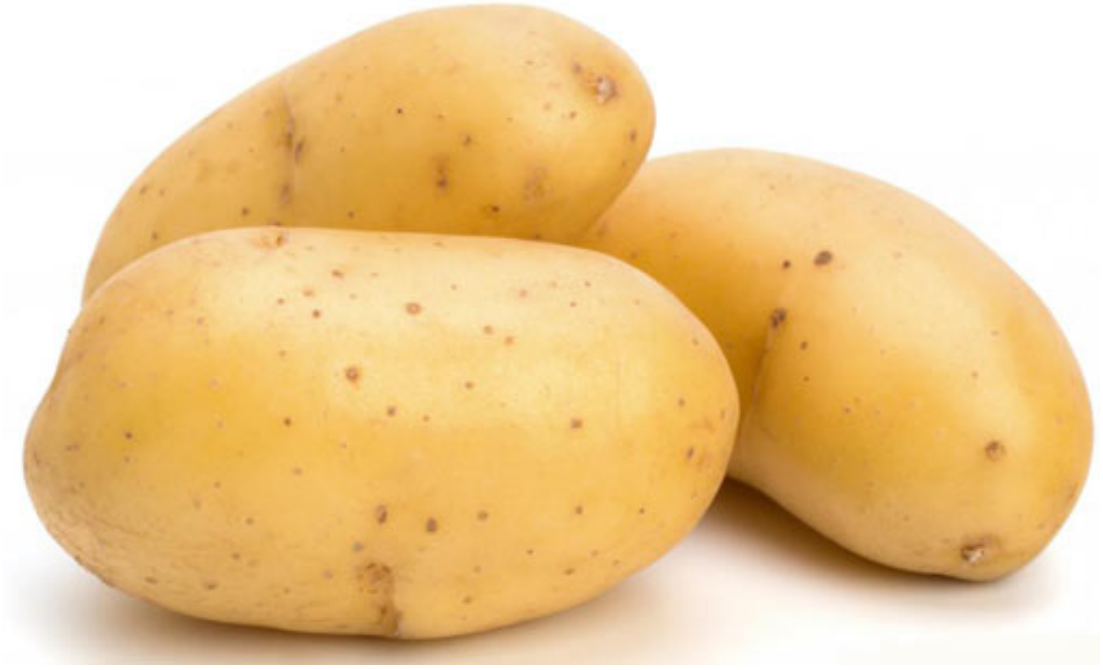
تناول البطاطا أثناء الحمية يخفف الوزن



توصل علماء أمريكيون إلى أنّه ليس ضرورياً الامتناع عن تناول البطاطا أثناء اتباع حمية غذائية لتخفيف الوزن.

ووجد الباحثون في جامعة كاليفورنيا والمركز الوطني لأمن الغذاء والتكنولوجيا في معهد إيلينوي بعد دراسة أجروها على 86 رجلاً وإمرأة يعانون من الوزن الزائد، أنّ تناول البطاطا خلال اتباع نظام غذائي للتخفيف من الوزن لا يؤثر على النتيجة.

وقُسّم الأشخاص الذين تناولتهم الدراسة إلى ثلاث مجموعات أُعطيت كلّ منها نظاماً غذائياً يحتوي على تناول البطاطا بين 5 و7 مرات في الأسبوع. وأكد الطبيب بريت بورون فريمان المسؤول عن الدراسة: "أنّ نتائج هذه الدراسة تؤكّد ما قاله خبراء التغذية قبل سنوات، بأنّه عندما يتعلق الأمر بخسران الوزن. فذلك ليس له أي علاقة بالامتناع عن نوع معيّن من الطعام، بل المسألة تتعلق بخفض السعرات

الحرارية".

وأضاف فريمان أنّ لا دليل على أنّ البطاطا لدى تحضيرها بطريقة صحّية تسهم في زيادة الوزن، بل إنّنا في الواقع نرى أنّها يمكن أن تكون جزءاً من برنامج لخسارة الوزن.