



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

YOĞURDUN DİYETE ETKİLERİ

ABD'de yayınlanan bir araştırmada, düşük kalorili rejimlerin yoğurt seçeneğini ekleyen ve günde üç öğün yağsız yoğurt yiyen aşırı kiloluların, yoğurtsuz bir diyet programı uygulayanlara oranla yüzde 22 daha fazla kilo verdikleri ve yüzde 61 daha fazla yağ yaktıkları tespit edildi. Yoğurt yiyenlerin ayrıca, karın bölgelerinde yüzde 81 daha fazla yağ yaktıkları ortaya çıktı. Tennessee Üniversite'sinde yapılan araştırmaya katılanlardan Dr. Michael Zemel, yoğurt yiyenlerin ortalama 7 kilo olan kilo verme seviyesinden daha fazla kilo vermekle kalmadıklarını, aynı zamanda kas kütlelerini de diğerlerine oranla iki kat fazla koruduklarını belirtti. Dr. Zemel, kat kütleleri korumanın diyet yapanlarda önemli bir konu olduğunu belirterek "Önemli olan yağ yakmak, kas değil. Kaslar kalori yakmaya yardımcı oluyor, ancak kilo verirken kas kütleleri de kaybediliyor. Bu duruma karşı en iyi çözüm, kalsiyum ve protein ağırlıklı bir diyet, yani yoğurt seçeneği" diye konuştu. Sonuçları Uluslararası Obezite Dertgisi'nin Nisan sayısında yayınlanan araştırmayla ilgili bilim adamları, düşük yağ ornlı süt ürünlerinden oluşan kalsiyum ve protein ağırlıklı diyetin, yağ yakma ve kilo vermek için ideal olduğunu vurguluyor.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 06.09.2023