

# لا ترمي مياه البطاطا الحلوة ☐ إليك سرّ استخدامها لخسارة الوزن



السبت 31 ديسمبر 2016 09:12 م

أجرى باحثون يابانيون في المعهد الوطني للزراعة وبحوث الغذاء الياباني في توسوكوبا، دراسة بسيطة حول تأثير مياه البطاطا الحلوة على وزن الإنسان ☐

وأنجز الباحثون تجربة على الفئران، التي تناولت المياه المغلية المتخلّفة عن البطاطا الحلوة، ليتبيّن بعد 28 يوماً، أنّ جزيئات الدهون انخفضت، كما ثبتت جزيئات الحد من الشهية، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية ☐

وكشف الباحثون أنّ البروتين الذي ينتج عن عملية غليان مياه البطاطا الحلوة هو المسؤول عن حرق الدهون، متميّين أنّ تُشكّل هذه الدراسة فائدة للذين يعانون من الوزن الزائد، علماً بأنّها بحاجة إلى المزيد من الأبحاث ☐

في هذا السياق، تُعد المياه المغلية والمتخلّفة عن البطاطا الحلوة طريقة سهلة ومثالية للحدّ من الشهية وخسارة الوزن، عبر حرق الدهون ☐