مفاجأة سارة لمحبي المعكرونة

◄على عكس المعتقد الشائع، كشفت دراسة كندية حديثة أن تناول المعكرونة قد يكون له دور في إنقاص الوزن، لا زيادته.

وحسب الدراسة، التي أجريت على نحو 2500 مشارك، ثبت أن تناول المعكرونة يمكن أن يساهم في إنقاص الوزن، على شرط أن تكون جزءاً من نظام غذائي صحي.

وتناول المشاركون في البحث أكثر قليلاً من 3 وجبات من المعكرونة أسبوعياً بدلاً من الكربوهيدرات الأخرى، مع الحفاظ على نظام غذائي منخفض السكر.

ووجدت الدراسة، التي سلطت عليها الضوء صحيفة "الغارديان" البريطانية، أن المواظبين على هذه العادة خسروا جزءاً صغيراً من أوزانهم.

وأكد الباحث الرئيسي في الدراسة الطبيب جون سيفينبيبر: "وجدنا أن المعكرونة لم تسبب زيادة الوزن أو في دهون الجسم، بل أظهرت في الحقيقة خسارة قليلة في الوزن. لذلك، يمكن أن تكون المعكرونة جزءاً من نظام غذائي صحي".►