مضغ العلكة يخفّ ِف الوزن

أثبت باحثون مختصون أنّ مضغ العلكة (اللبان) يساعد في حرق السعرات الحرارية الزائدة بنحو 11 سعراً في الساعة الواحدة، فيفيد في تخفيف الوزن. وبالرغم من أن هذا المقدار ليس كبيراً، إلا أنّ الباحثين يؤكدون أنّ مضغ العلكة في كل ساعة لمدة سنة دون أداء أي تمرينات أو إتباع أي حمية سيساعد على تقليل الوزن بنحو 5 كيلوغرامات.

واعتمدت هذه الحسابات – التي أجراها جيمس ليفاين من مركز مايوكلينيك الطبي – على إختبار 7 أشخاص متطوعين مضغوا علكة خالية من السكر يومياً لمدة 12 دقيقة بقوّة وسرعة متساوية مع قياس مقدار إستهلاكهم من الطاقة بفحص تنفسهم قبل وأثناء وبعد المضغ. ووجد الباحثون – في الدراسة التي نشرتها مجلة (نيو إنجلاند) الطبّية – أنّ مضغ العلكة يزيد عدد السعرات المحروقة، ويساعد على تحقيق توازن الطاقة في الجسم، مشيرين إلى أنّ الثدييات الأخرى تحرق السعرات من خلال المضغ المتكرر.. فالأبقار مثلاً تحرق 20% من السعرات الزائدة عند مضغها للطعام الذي تجتره.