

JE LI OVO NAJJEFTINIJI NAČIN MRŠAVLJENJA?

Autor tportal.hr

Petak, 05 Srpanj 2013 17:03 - Ažurirano Petak, 05 Srpanj 2013 17:08



Izvor: www.tportal.hr

Po riječima znanstvenika, vrijeme je da zaboravite na skupe članarine u teretanama i 'čarobne' pilule za mršavljenje, jer sudeći prema rezultatima nove studije, najjeftiniji način da smršavite je da pijete više vode. Novo istraživanje pokazalo je da odrasle osobe koje popiju dvije čaše vode prije obroka izgube prosječno 1,8 više kilograma od osoba koje to ne prakticiraju, prenosi Daily Mail.

Znanstvenici su do tog zaključka došli nakon što su analizirali 11 drugih studija koje su se bavile proučavanjem utjecaja pijenja vode na mršavljenje, zaključivši kako pijenje vode pomaže pri mršavljenju.

Brenda Davy, profesorica na sveučilištu Virginia Tech u SAD-u, koja je sudjelovala u ovom istraživanju, kaže da voda pomaže u zatamljenju osjećaja gladi te u smanjenju unosa kalorija u organizam.

To potvrđuje i prijašnja studija koja je pokazala da žene koje tijekom dijete povećaju unos vode više smršave, za razliku od žena koje dnevno popiju manje od litre vode. Njemačka znanstvenica Rebecca Muckelbauer s time se slaže te kaže da je osjećaj sitosti koji pruža voda najvjerojatniji razlog zašto voda pomaže u mršavljenju.

No ističe i drugu mogućnost, a ta je da voda potiče termogenezu. Prema njoj, pijenje vode povećava potrošnju energije u tijelu. Međutim naglašava da taj segment još uvijek nije do kraja

JE LI OVO NAJJEFTINIJI NAČIN MRŠAVLJENJA?

Autor tportal.hr

Petak, 05 Srpanj 2013 17:03 - Ažurirano Petak, 05 Srpanj 2013 17:08

istražen.

Institut za medicinu preporučuje da odrasle osobe konzumiraju oko 2,5 litara tekućine dnevno, i to putem hrane, običnom vodom ili drugim pićima. Iako eksperimentalne studije ukazuju na to da pijenje vode može pomoći u mršavljenju, istraživanja koja je Muckelbauer proučila ne pokazuju uvijek da su osobe koje piju više vode i vitkije.

Ustvari, neki smatraju da pretile osobe piju više vode od vitkijih ljudi. Rebecca Muckelbauer kaže i da Amerikanci dnevno prosječno unesu između 400 i 500 kalorija putem drugih pića te da je tu naviku svakako bolje zamijeniti običnom vodom.

Drugo istraživanje pokazalo je da žene koje piju više vode nego slatkih napitaka imaju nešto manju vjerojatnost da obole od dijabetesa, a žene koje ne piju dovoljno vode imaju veće šanse da dobiju bubrežne kamence.