

Итальянские учёные провели серьёзное исследование и подтвердили, что кальций необходим женщинам для того, чтобы избавиться от лишних килограммов. Для того, чтобы вернуть былую стройность, понадобится кальций и всего три недели.

Итальянские учёные провели интересный эксперимент. Для участия в эксперименте были выбраны женщины, которые употребляют недостаточно кальция в повседневном питании. Женщин разделили на две группы и порекомендовали придерживаться низкокалорийной диеты. При этом одной группе давали по 1200 мг кальция, другой группе давали плацебо (таблетки-пустышки).

Через три недели женщины, принимавшие кальций, потеряли примерно по 6 кг. В контрольной группе вес снизился лишь на 1 килограмм. Учёные смогли объяснить результаты эксперимента употреблением кальция. Диетологи полагают, что кальций снижает аппетит. Напротив, недостаток кальция приводит к тому, что у человека повышается тяга к калорийной пище.

Рекомендуемая норма кальция для взрослых людей – не менее 1000 мг в сутки. Кальций можно получать как из продуктов питания, так и дополнительно в виде таблеток. Стоит помнить о том, что кальций – лишь помощник в вопросах снижения веса. Пользу разумного сбалансированного питания и физических нагрузок никто не отменял.

{comments on}