

据《洛杉矶时报》11月1日报道，美国最新研究发现，午餐前吃苹果，可减少热量摄入并防止发胖。

美国宾夕法尼亚州立大学的研究人员将体重正常的受试者分成三组。在5周时间里，第一组人午餐前什么都不吃；第二组人午餐前每人吃一个苹果；第三组人午餐前吃苹果酱或喝苹果汁。15分钟后，三组人吃同样的午餐。餐后，研究人员对这些人体内的热量进行测量后发现，餐前吃一个苹果的人，摄入的热量要比另外两组人少187卡路里。

参加研究的朱莉·弗勒德教授指出，餐前吃水果可帮助人们减少热量摄入。而且吃整个水果要比喝果汁更有效。在各种常见水果中，苹果的减肥功效比较理想。