

Báo cáo nghiên cứu giảm cân

Hiệu quả của Natural Balance Shake và thực hiện lời khuyên sức khỏe dinh dưỡng đối với người bị béo phì trong khoảng thời gian 2 năm.

Stig Steen

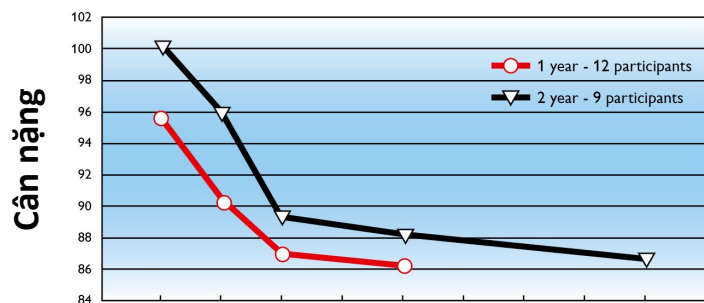
Giáo sư, Tiến sĩ khoa Phẫu thuật tim, Bệnh viện Đại học Lund, Thụy Điển

Đây là nghiên cứu được thực hiện nhằm xác định xem nếu người bị béo phì sử dụng Natural Balance Shake kết hợp thực hiện lối sống phù hợp có giảm cân, cải thiện sức khỏe (thông qua mẫu máu) cũng như cải thiện chất lượng cuộc sống hay không.

Trong năm đầu tiên, có 12 đối tượng nghiên cứu với chỉ số BMI trên 30, trong đó có 8 nữ và 4 nam; ở độ tuổi trung bình là 43. Chương trình bao gồm sử dụng Natural Balance Shake hàng ngày, kết hợp với các lời khuyên cũng như hướng dẫn để có một phong cách sống lành mạnh hơn từ các chuyên gia dinh dưỡng. Nghiên cứu đang bước sang năm thứ 2 và 9 trong 12 đối tượng nghiên cứu vẫn tiếp tục tham gia. Quan sát cho thấy, hầu như rất khó để giảm cân nếu nồng độ insulin cao, ngược lại, khi lượng insulin giảm thì cân nặng bắt đầu giảm. Những người tham gia nghiên cứu thường xuyên được xét nghiệm thành phần máu, đo huyết áp, kiểm tra cân nặng và vòng eo. Thang VAS (Visual Analogue Scale) được dùng để đo mức độ tự đánh giá của chính người tham gia về sự thèm ngọt, động lực, những thay đổi về giấc ngủ, luyện tập thân thể và sức khỏe tổng thể.

Sau năm đầu tiên, số cân nặng trung bình giảm được là 9,4 kg. Ở hầu hết các nghiên cứu khác, trọng lượng cơ thể thường tăng nhẹ trong suốt năm thứ hai, nhưng kết quả ở đây hoàn toàn ngược lại, trọng lượng tiếp tục giảm, dù ở một tỉ lệ rất thấp; và sau năm thứ 2, số cân trung bình giảm được là 13.6 kg. Và như vậy huyết áp ở tâm thu và tâm trương sẽ giảm trong suốt những năm đó. Nồng độ insulin cũng sẽ giảm từ 14.4mU/L còn khoảng 9.0mU/L và CRP

(Protein phản ứng C)- dấu hiệu của sự viêm nhiễm gia tăng ở người béo phì – cũng giảm đáng kể. Đánh giá của chính những người tham gia nghiên cứu về phương diện chất lượng cuộc sống cũng như là sức khỏe tổng thể, năng lượng, nhiệt huyết và cường độ luyện tập thể dục cũng tăng lên rõ rệt trong khi những cơn thèm ngọt lại giảm đi.



Kết luận: Đối với người bị béo phì, sử dụng Natural Balance Shake kết hợp cùng phong cách sống lành mạnh sẽ giúp giảm cân hiệu quả.