

نارگیل بخورید، چربی آب کنید

متخصصان تغذیه می‌گویند: یک رژیم غنی از روغن نارگیل، نه تنها می‌تواند چربی‌های بدن را آب کند بلکه از بدن در برابر مقاومت انسولینی نیز محافظت بعمل آورد.



متخصصان تغذیه می‌گویند: یک رژیم غنی از روغن نارگیل، نه تنها می‌تواند چربی‌های بدن را آب کند بلکه از بدن در برابر مقاومت انسولینی نیز محافظت بعمل آورد.

به گزارش ایسنا، روغن نارگیل حاوی اسیدهای چرب با زنجیره متوسط است که می‌توانند چربی‌های بدن را کاهش دهند. به گفته متخصصان؛ چاقی و مقاومت انسولینی دو فاکتور اصلی در بروز بیماری دیابت نوع دوم هستند. مقاومت انسولینی وضعیتی است که در آن سلولها توانایی خود را در واکنش به انسولین از دست می‌دهند و دچار اختلال می‌شوند. متخصصان مرکز پزشکی انستیتو گاروان در سیدنی - استرالیا - نحوه متابولیسم چربی و مقاومت انسولینی در موش‌های آزمایشگاهی را پس از مصرف روغن نارگیل مورد بررسی قرار دادند. به گزارش شبکه خبری سی بی اس پزشکان می‌گویند: اسیدهای چرب با زنجیره متوسط در بدن کاملاً متفاوت از چربی‌های معمولی موجود در رژیم غذایی‌ها عمل می‌کنند و به همین خاطر روغن نارگیل قادر است چربی‌های معمولی در بدن را آب کند.