

ملاتونین به کاهش وزن کمک می‌کند

پزشکان اسپانیایی در مطالعات جدید خود دریافته‌اند که هورمون ملاتونین می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.



سلامت نیوز: پزشکان اسپانیایی در مطالعات جدید خود دریافته‌اند که هورمون ملاتونین می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

به گزارش ایسنا، ملاتونین یک هورمون طبیعی است که در بدن تولید می‌شود و در چرخه خواب نقش دارد اما این بار پزشکان دریافته‌اند که این هورمون می‌تواند در کنترل افزایش وزن نیز موثر باشد.

متخصصان دانشگاه گرانا و بیمارستان سان سی سیلیو در گرانا با همکاری کارشناسان علوم پزشکی در چند دانشگاه دیگر دریافتند که ملاتونین برای موش‌های جوانی که به بیماری قلبی و متابولیکی مبتلا نشده‌اند در پیشگیری از اضافه وزن مفید است.

به گزارش سایت اینترنتی مای هلت دیلی نیوز، این متخصصان در آزمایشات خود دریافتند که ملاتونین در موش‌های آزمایشگاهی مقدار لیپید خون را بهبود می‌بخشد، تری‌گلیسیرید خون را کاهش می‌دهد و میزان کلسترول خون را افزایش می‌دهد. این هورمون حتی می‌تواند بدون تغییر در مقدار مصرف غذا، مقدار کلسترول بد خون را کاهش دهد.

این کارشناسان می‌گویند ملاتونین در پیشگیری از بیماری‌های قلبی ناشی از چاقی و افزایش مقدار چربی غیرعادی در خون نقش مفیدی دارد.

شرح این آزمایشات در مجله [#171& مطالعات پینل](#) منتشر شده است.