

آیا روغن زیتون به کاهش وزن کمک می‌کند؟



روغن زیتون یکی از سالم‌ترین و مفیدترین روغن‌هایی است که می‌توانید به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید. افراد بسیاری از این روغن برای پخت و پز یا به عنوان چاشنی برای سالاد، پیتزا، یا پاستا استفاده می‌کنند.

روغن زیتون یکی از سالم‌ترین و مفیدترین روغن‌هایی است که می‌توانید به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید. افراد بسیاری از این روغن برای پخت و پز یا به عنوان چاشنی برای سالاد، پیتزا، یا پاستا استفاده می‌کنند.

به گزارش ایسنا، «عصر ایران» به نقل از هلت لاین نوشت: از فواید سلامت شناخته شده مصرف روغن زیتون می‌توان به کاهش التهاب، پشتیبانی از سلامت قلب و کاهش فشار خون اشاره کرد. همچنین، روغن زیتون ممکن است آثار ضد سرطان و محافظت از سلامت مغز را ارائه کند.

حاوی ترکیباتی که ممکن است به کاهش وزن کمک کنند

بسیاری از فواید روغن زیتون با پیروی از یک رژیم غذایی مدیترانه‌ای قابل مشاهده‌اند.

این الگوی غذا خوردن به واسطه مصرف بالای میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، سیب زمینی، مغزها و دانه‌های خوراکی شناخته شده است. در شرایطی که رژیم غذایی مدیترانه‌ای اغلب حاوی ماهی است اما منبع چربی اصلی آن روغن زیتون محسوب می‌شود و همچنین مصرف گوشت قرمز و شیرینی‌ها در آن محدود است.

روغن زیتون حاوی اسیدهای چرب تک غیر اشباع است که دارای یک پیوند کربن اشباع نشده در ترکیب شیمیایی خود هستند. این اسیدهای چرب به طور معمول در دمای اتاق مایع هستند.

نتایج یک مطالعه ۴ هفته‌ای نشان داد مردانی دارای اضافه وزن یا چاق که به جای چربی اشباع از چربی‌های تک غیر اشباع در رژیم غذایی خود استفاده کردند، کاهش وزن کم اما مشهودی را نسبت به گروهی که یک رژیم غذایی سرشار از چربی اشباع را دنبال می‌کردند، تجربه کرده و این در شرایطی بود که هیچ تغییر چشمگیری در مصرف چربی یا کالری کلی ایجاد نشده بود.

مطالعه‌ای دیگر نیز نشان داد زمانی که موضوع حفظ وزن سالم مطرح می‌شود، اسیدهای چرب غیر اشباع نسبت به چربی‌های اشباع احتمالاً مفیدتر هستند.

همچنین، در مطالعاتی با حضور سوزن‌های حیوانی، رژیم‌های غذایی سرشار از چربی‌های تک غیر اشباع نشان داده‌اند که از افزایش وزن و انباشت چربی پیشگیری می‌کنند.

افزون بر این، روغن زیتون یک منبع غنی از تری‌گلیسیریدهای زنجیره متوسط است که به واسطه توانایی خود در کاهش وزن و حفظ وزن سالم مورد مطالعه قرار گرفته‌اند.

تری‌گلیسیریدهای زنجیره متوسط حاوی اسیدهای چربی متشکل از ۶ تا ۱۲ اتم کربن هستند. آنها به سرعت تجزیه شده و توسط کبد، جایی که می‌توانند برای انرژی استفاده شوند، جذب می‌شوند.

در شرایطی که برخی مطالعات اثر مثبت تری‌گلیسیریدهای زنجیره متوسط بر کاهش وزن را نشان داده‌اند، برخی مطالعات دیگر هیچ اثری را نیافته‌اند.

با این وجود، در یک مطالعه که تری‌گلیسیریدهای زنجیره متوسط با تری‌گلیسیریدهای زنجیره بلند مقایسه شدند، مشخص شد تری‌گلیسیریدهای زنجیره متوسط به تولید بیشتر هورمون‌های تنظیم‌کننده اشتها، مانند پپتید ۷۷، کمک کرده که احساس سیری را تقویت می‌کند.

مطالعه‌ای دیگر نشان داد که تری‌گلیسیریدهای زنجیره متوسط ممکن است از طریق افزایش کالری سوزی و چربی

سوزی در بدن به کاهش وزن کمک کنند.

چگونگی استفاده از روغن زیتون برای کاهش وزن

روغن زیتون ممکن است برای کاهش وزن مفید باشد اما به نظر می رسد زمانی که به روش ها و مقادیر خاص استفاده می شود، بیشترین فایده را ارائه می کند.

در شرایطی که برخی افراد مدعی هستند که ماساژ روغن زیتون می تواند به تقویت کاهش وزن کمک کند، هیچ پژوهشی که پشتیبان این ایده باشد، وجود ندارد. گفته شده است، مطالعات نشان داده اند که چنین ماساژی می تواند به افزایش وزن نوزادان نارس کمک کند.

ادعایی دیگر این است که ترکیب روغن زیتون و آبلیمو می تواند به کاهش وزن سریع کمک کند. اما این به احتمال زیاد به دلیل آن است که روغن زیتون اغلب به عنوان یک پاک کننده مورد استفاده قرار می گیرد که معمولا به دریافت کالری بسیار کم و در نتیجه از دست دادن چربی و عضله منجر می شود.

با این حال، روغن زیتون که در یک رژیم غذایی سالم گنجانده می شود، داستان دیگری دارد.

یک قاشق غذاخوری (۱۵ میلی لیتر) روغن زیتون حاوی ۱۱۹ کالری و ۱۳.۵ گرم چربی است. در یک رژیم غذایی با میزان کالری محدود این می تواند به سرعت بر میزان کالری و چربی مصرفی بیفزاید، از این رو، بهتر است روغن زیتون در مقادیر محدود به آن اضافه شود تا موجب افزایش وزن نشود.

یک بررسی سیستماتیک از ۱۱ مطالعه به طور تصادفی انتخاب شده نشان داد که دنبال کردن یک رژیم غذایی سرشار از روغن زیتون برای حداقل ۱۲ هفته در مقایسه با گروه کنترل به کاهش وزن بیشتر منجر شده است.