

مصرف روزانه سیب اشتها را کاهش میدهد

دکتر بهرام ارجمندی به همراه همکارانش دکتر شیائو چای، دکتر شیرین هوشمند و دکتر راز سعادت از دانشگاه ایالتی فلوریدا با انجام پژوهشی اعلام کردند سیب واقعا یک میوه نجات بخش و معجزه گر است.



سلامت نیوز : دکتر بهرام ارجمندی به همراه همکارانش دکتر شیائو چای، دکتر شیرین هوشمند و دکتر راز سعادت از دانشگاه ایالتی فلوریدا با انجام پژوهشی اعلام کردند سیب واقعا یک میوه نجات بخش و معجزه گر است.

مطالعات روی حیوانات نشان داده پکتین و پلی فنلهای سیب باعث بهبود سوخت و ساز چربی و کاهش تولید مولکولهای مسبب التهاب می شوند.

جدیدترین پژوهش دکتر ارجمندی در واقع نخستین ارزیابی اثرات مصرف روزانه سیب در محافظت قلب زنان در دروره پس از یائسگی است.

به گزارش ساینس دیلی محققان در این تحقیق که با حمایت مالی وزارت کشاورزی آمریکا انجام شد، 160 زن 45 تا 65 ساله را به طور تصادفی انتخاب و آنها را به دو گروه تقسیم کردند. گروه اول روزانه سیب خشک (75 گرم در روز به مدت یک سال) و گروه دیگر آلوی خشک مصرف کردند. نمونه خون افراد را در فواصل سه، شش و 12 ماه گرفتند. نتیجه خیره کننده این تحقیق به گفته دکتر ارجمندی، مشاهده تغییر بسیار زیاد کلسترول بد خون در زنان مصرف کننده سیب بود که طی شش ماه حدود 23 درصد کاهش نشان داد.

مصرف روزانه سیب باعث کاهش کلسترول بد خون و پایین آمدن سطح لیپید هیدرو پراکساید و پروتئین C-reactive در این زنان شد.

ارجمندی گفت: من هرگز انتظار نداشتم مصرف روزانه سیب بتواند تا این اندازه در کاهش کلسترول بد خون و افزایش کلسترول خوب خون (حدود چهار درصد) نقش داشته باشد.

اما مزیت دیگر خوردن سیب این بود 240 کالری اضافی حاصل از مصرف روزانه سیب خشک به افزایش وزن زنان منجر نشد. حتی آنها به طور متوسط 3/3 پوند کاهش وزن داشتند. این امر تا حدی به دلیل پکتین سیب است که اثر سیرکنندگی و کاهش اشتها دارد.

گام بعدی برای اثبات نتایج این تحقیق، پژوهشهای چندگانه در سطح ملی است.