



## روغن زیتون دستور سیری می‌دهد

متخصصان تغذیه معتقدند مصرف روغن زیتون به کاهش اشتها کمک می‌کند.

متخصصان تغذیه معتقدند مصرف روغن زیتون به کاهش اشتها کمک می‌کند.

آن‌ها عقیده دارند اسیدهای اولئیک که در روغن زیتون وجود دارند به مغز فرمان سیری صادر می‌کنند و مغز هم دستور توقف غذاخوردن را می‌دهد.

اما برعکس روغن زیتون که اسیدهای اولئیک دارد، اسیدهای پالمیتیک موجود در کره و پنیر، به طور غیر مستقیم باعث مقاوم شدن بدن در مقابل انسولین و لپتین (هورمون مهارکننده اشتها) می‌شوند و به این ترتیب مغز فرمانی برای توقف غذاخوردن صادر نمی‌کند و باعث چاقی می‌شود.

پس خودتان قضاوت کنید، روغن زیتون که با احترام به مغز فرمان نخوردن می‌دهد بهتر است یا کره با همه چربی‌هایش؟