

## پوست سیب موجب کاهش چاقی می‌شود

دانشمندان ماده‌ای طبیعی در پوست سیب مشاهده کرده‌اند که می‌تواند تا حدی در برابر چاقی و برخی از پیامدهای مضر آن حفاظت کند.



همشهری آنلاین: دانشمندان ماده‌ای طبیعی در پوست سیب مشاهده کرده‌اند که می‌تواند تا حدی در برابر چاقی و برخی از پیامدهای مضر آن حفاظت کند.

به گزارش واحد مرکزی خبر، محققان دانشگاه آیووا در تحقیقاتی که در نشریه علمی پلوس وان منتشر شد به این نتیجه رسیده‌اند که ماده اسید اورسولیک موجود در پوست سیب ضمن افزایش میزان عضلات و چربی قهوه ای - دو بافتی که به کالری سوزی معروف هستند - موجب کاهش چاقی و پیامدهای مضر آن برای سلامت می‌شود.

تا همین اواخر، محققان بر این باور بودند که این تنها نوزادان هستند که چربی قهوه ای دارند و این چربی در طول دوران کودکی از بین می‌رود. با پیشرفت فناوریهای عکسبرداری از بافت های انسان مشخص شده که بزرگسالان نیز میزان کمی از این چربی را بیشتر در ناحیه گردن و بین شانه ها حفظ می‌کنند.

همچنین این تحقیقات نشان داد افزایش سطح چربی قهوه ای با کاهش میزان چاقی و سطوح قند و چربی خون در ارتباط است و این مسئله موجب شده است که دانشمندان به این نتیجه برسند که چربی قهوه ای در پیشگیری از چاقی و دیابت موثر خواهد بود.

در این بررسی، محققان دانشگاه آیووا موشهایی که رژیم غذایی پرچرب به آنها داده شده بود را بررسی کردند. به نیمی از این موشها همراه غذای پرچرب خود مقادیری اسید اورسولیک نیز داده شد. نکته جالب این بود که موشهایی که در رژیم غذاییشان اسید اورسولیک بود بیش از موشهای دیگر غذا می‌خوردند با این حال موشهایی که مکمل غذایی اسید اورسولیک دریافت کردند وزن کمتری اضافه کردند و سطح قند خون آنها نزدیک عادی باقی ماند. این موشها همچنین به بیماری کبد چرب دچار نشدند، گفتنی است بیماری کبد چرب در حال حاضر یک بیماری غیرقابل درمان است که حدود یک پنجم امریکاییها به آن مبتلا هستند.

همچنین بررسیهای بیشتر این محققان نشان داد مصرف اسد اورسولیک موجب افزایش عضلات اسکلتی و در نهایت موجب تقویت توان بدنی و استقامت می‌شود. همچنین میزان چربی قهوه ای در این دسته از موشها افزایش یافت.

با توجه به اینکه عضله و چربی قهوه ای هر دو کالری می‌سوزاند، محققان میزان مصرف انرژی در این موشها را اندازه گیری کردند و دریافتند که موشهایی که اسید اورسولیک بیشتری دریافت کرده بود در مقایسه با موشهایی که این مکمل را دریافت نکرده بودند انرژی بیشتری مصرف کرده‌اند.

به گزارش شین هوا، کریستوفر آدامز استاد دانشگاه آیووا که مدیریت این تحقیقات را به عهده داشت می‌گوید: "این بررسی نشان می‌دهد اسید اورسولیک میزان عضلات اسکلتی و چربی قهوه ای را افزایش می‌دهد که این پیامد در نهایت منجر به افزایش کالری سوزی می‌شود و این پدیده خود از چاقی ناشی از رژیم غذایی و بیماری دیابت و کبد چرب پیشگیری می‌کند."