

کاهش وزن با میوه‌های استوایی

میوه‌های استوایی مانند انبه می‌تواند نقش مهمی در کاهش وزن و چربی داشته باشد.



جام جم آنلاین: میوه‌های استوایی مانند انبه می‌تواند نقش مهمی در کاهش وزن و چربی داشته باشند. به گزارش روز سه شنبه جام جم آنلاین از وزارت بهداشت، محققان دانشگاه کارولینای شمالی با بررسی اثر میوه انبه روی موش‌های آزمایشگاهی مشاهده کردند که این میوه می‌تواند به طور چشمگیری در مسدود کردن اثرات زیان‌آور رژیم‌های غذایی سرشار از چربی موثر باشد.

براساس این گزارش، محققان با قرار دادن موش‌های آزمایشگاهی در معرض رژیم غذایی سرشار از چربی به مدت دو ماه و تجویز انبه برای آنها در مقایسه با گروه دیگر، دریافتند که موش‌های تغذیه شده با انبه به میزان 84 درصد چربی کمتری نسبت به بقیه موش‌ها دارند.

نتایج حاصل از این گزارش می‌افزاید که فیتوکمیکال‌های درون انبه می‌توانند به سوزاندن چربی در بدن کمک کند و از میزان کلسترول نامطلوب خون بکاهند.

محققان افزودند که هر فنجان آب انبه حاوی 80 درصد ویتامین C است که توانایی بدن را برای سوخت و ساز چربی تقویت می‌کند.

گفتنی است؛ پیش‌تر دانشمندان با مطالعه بر روی موش‌ها و بررسی اثرات انبه در آنها، نقش این میوه گرمسیری را در کاهش رشد غده پروستات و همچنین در به حداقل رساندن جذب میوه به اثبات رسانده بودند.