

رژیم سرشار از پروتئین باعث لاغری می‌شود

متخصصان دریافتند میان مغز، اعصاب و روده بزرگ رابطه متابولیک وجود دارد و خوردن مواد پروتئینی باعث ماندگاری طولانی مدت احساس سیری در انسان می‌شود.

سلامت نیوز: متخصصان دریافتند میان مغز، اعصاب و روده بزرگ رابطه متابولیک وجود دارد و خوردن مواد پروتئینی باعث ماندگاری طولانی مدت احساس سیری در انسان می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، به نقل از روزنامه فیگارو، فرآیند گوارش مواد پروتئینی منجر به تولید قند در سطح روده بلافاصله پس از صرف غذا می‌شود.

متخصصان این فرایند را «#171;نئوگلوکوژنز» می‌نامند که در آن به‌وسیله سیستم عصبی در روده پیام‌هایی به قسمت مربوط به کنترل گرسنگی در مغز ارسال می‌شود.

به گفته متخصصان، سیگنال‌های دریافتی در این قسمت از مغز باعث کاهش احساس گرسنگی می‌شوند.