



غذاهای چرب، اشتها را کور می‌کند

یافته‌های یک مطالعه نشان می‌دهد خوردن غذاهای چرب تاثیر منفی بر هورمون‌هایی می‌گذارد که وظیفه تنظیم اشتها و وزن فرد را برعهده دارند...

یافته‌های یک مطالعه نشان می‌دهد خوردن غذاهای چرب تاثیر منفی بر هورمون‌هایی می‌گذارد که وظیفه تنظیم اشتها و وزن فرد را برعهده دارند.

محققان می‌گویند با هر بار خوردن غذاهای چرب این هورمون‌ها تا سه روز منشا هیچ گونه اثری نیستند. تحقیقات نشان داد: اسید پامیتیک بیشترین نقش را در چاقی و افزایش وزن دارد. این اسید در غذاهای دارای روغن‌های اشباع شده از قبیل لبنیات و گوشت قرمز دیده می‌شود.

پژوهشگران می‌گویند این مطالعه بر اهمیت محدود کردن مصرف چربی‌های اشباع شده تاکید می‌کند. دבורا کلگ، محقق این مطالعه در این باره اظهار می‌کند: «ما در این تحقیق نشان داده‌ایم که فعالیت مغز می‌تواند در مدت زمان کوتاهی موجب بروز تغییرات اساسی شود.»

براساس گزارش شورت نیوز، وی می‌افزاید: «مادام که مغز دستور توقف خوردن غذا را صادر نکرده، فرد پیوسته غذا می‌خورد.» نتایج این مطالعه در نشریه The Journal of Clinical Investigation به چاپ رسیده است.