



روش جدیدی برای کاهش وزن / روغن زیتون بوی کنید!

پژوهش‌های جدید حاکی از آن است که مصرف روغن زیتون موجب ایجاد حس سیری در انسان می‌شود بر اساس این مطالعات حتی بوی کردن روغن زیتون نیز تاثیر مشابهی دارد. به گزارش خبرگزاری مهر، مصرف غذاهای کم چرب موجب کاهش وزن می‌شود و دستکم مانع از بروز افزایش وزن می‌شود.

پژوهش‌های جدید حاکی از آن است که مصرف روغن زیتون موجب ایجاد حس سیری در انسان می‌شود بر اساس این مطالعات حتی بوی کردن روغن زیتون نیز تاثیر مشابهی دارد. به گزارش خبرگزاری مهر، مصرف غذاهای کم چرب موجب کاهش وزن می‌شود و دستکم مانع از بروز افزایش وزن می‌شود.

اما از آنجا که این غذاها کالری کمتری دارند افراد سعی می‌کنند با مصرف بیشتر غذا بر احساس سیر شدن غلبه کنند.

اکنون یک مطالعه جدید نشان می‌دهد چگونه روغن و چربی‌های طبیعی حس کردن احساس سیری را پس از خوردن غذا تنظیم می‌کنند.

محققان دانشگاه موشن آلمان و وین اتریش چهار چربی و روغن مختلف از چربی گوشت، چربی کره، روغن کلزا و روغن زیتون را مورد بررسی قرار دادند.

طی یک دوره سه ماهه داوطلبان این بررسی به عنوان مکملی برای رژیم غذایی طبیعی خود، هر روز ماست کم چرب غنی از این یکی از این چربی‌ها را مصرف کردند. در این بین روغن زیتون بیشترین تاثیر را ایجاد احساس سیری داشت.

افرادی که از روغن زیتون استفاده کرده بودند در جریان خونشان غلظت بیشتری از هورمون سیری سروتونین داشتند. آنها ماست دارای روغن زیتون را بسیار سیرکننده می‌دانستند.

طی این دوره هیچ یک از اعضای این گروه دچار افزایش چربی در بدن و همچنین افزایش وزن نشدند.

این یافته‌ها نشان داد بوی روغن زیتون نیز می‌تواند سیری را تنظیم کند.