



## چربی های شکم را با این میوه از بین ببرید

مصرف زغال اخته سبب کاهش چربی شکمی می شود.

سلامت نیوز: مصرف زغال اخته سبب کاهش چربی شکمی می شود.

پژوهش های محققان آمریکایی نشان داد که میوه زغال اخته موجب کاهش چربی در ناحیه شکم می شود.

بر اساس این مطالعات، مصرف زغال اخته با کاهش چربی تجمع یافته در شکم و پایین آوردن کلسترول خون، خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی را کاهش می دهد.

میوه زغال اخته به دلیل دارا بودن ترکیبات آنتی اکسیدانی فراوان، متابولیسم گلوکز و کلسترول را بهبود بخشیده و در پیشگیری از دیابت و عوارض قلبی نقش موثری ایفا می کند. آنتوسیانین موجود در زغال اخته رنگدانه ای از گروه فلاونوئیدها می باشد که عامل رنگ قرمز این میوه است.

برای انجام مطالعه اخیر، به رژیم غذایی موش های مبتلا به چاقی پودر زغال اخته اضافه شد. نتایج نشان داد که پس از 90 روز مصرف زغال اخته، در میزان چربی شکمی و کلسترول خون این موش ها کاهش قابل ملاحظه ای مشاهده شد، همچنین حساسیت به انسولین بهبود یافت.

مطالعات پیشین نشان داده بودند که میوه زغال اخته در پیشگیری از عفونت های ادراری نیز نقش موثری دارا می باشد.

منبع: سیمرغ