

روغن زیتون اشتها را کاهش می‌دهد

دکتر حمیدرضا حقیقی متخصص تغذیه اظهار کرد: برخی چربی‌های مواد غذایی می‌توانند باعث افزایش اشتها در افراد شوند...



دکتر حمیدرضا حقیقی متخصص تغذیه اظهار کرد: برخی چربی‌های مواد غذایی می‌توانند باعث افزایش اشتها در افراد شوند. این متخصص تغذیه در گفتگو با ایسنا گفت: برخی چربی‌ها می‌توانند بر مغز اثر گذاشته و مانع از صدور فرمان چاقی شوند از جمله این نوع چربی‌ها می‌توان به اسیدهای پالمیتیک که در کره و پنیر موجود هستند، اشاره کرد. وی افزود: به عبارت دیگر غذاهای چرب، اسیدهای چرب را به مغز می‌رسانند و به طور غیرمستقیم سبب مقاوم شدن بدن در مقابل انسولین و لیپتین و 2 هورمون مسوول کنترل وزن می‌شوند و به این ترتیب دیگر مغز برای توقف غذا خوردن فرمانی صادر نمی‌کند و فرد دچار چاقی می‌شود. این متخصص تغذیه تصریح کرد: اسیدهای پالمیتیک سبب افزایش اشتها و اسیدهای اولئیک که در روغن زیتون وجود دارند، سبب کاهش اشتها می‌شوند.