

کاهش اشتها یا روغن زیتون

دکتر حمیدرضا حقیقی، متخصص تغذیه می گوید: برخی چربی‌های غذایی می‌توانند باعث افزایش اشتها در افراد شوند...



دکتر حمیدرضا حقیقی، متخصص تغذیه می گوید: برخی چربی‌های غذایی می‌توانند باعث افزایش اشتها در افراد شوند. وی اظهار کرد: برخی چربی‌ها می‌توانند بر مغز اثر بگذارند 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 غیر مستقیم سبب مقاوم شدن بدن در مقابل انسولین و لپتین (هورمون مهار کننده اشتها) و دو هورمون مسئول 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.