

## عسل بخورید تا چربی هایتان بسوزد

نتایج مطالعات جدید محققان انگلیسی نشان می‌دهد که مصرف عسل به طور کلی و به ویژه یک قاشق چایخوری آن قبل از خواب موجب چربی سوزی و کاهش وزن می‌شود.



نتایج مطالعات جدید محققان انگلیسی نشان می‌دهد که مصرف عسل به طور کلی و به ویژه یک قاشق چایخوری آن قبل از خواب موجب چربی سوزی و کاهش وزن می‌شود.

ایرنا نوشت: نتایج مطالعات جدید محققان انگلیسی نشان می‌دهد که مصرف عسل به طور کلی و به ویژه یک قاشق چایخوری آن قبل از خواب موجب چربی سوزی و کاهش وزن می‌شود.

این مطالعه توسط یک گروه محقق انگلیسی به سرپرستی مایک مک اینز از متخصصان ارشد تغذیه در انگلیس انجام شده است که تمام طول عمر خود را وقف این تحقیق کرده است.

این مطالعه نتایج جالبی داشت از جمله اینکه برخلاف دیدگاه عموم، ترکیب منحصر به فرد قندهای طبیعی موجود در عسل، آن را به یک غذای کاهش وزن تبدیل می‌کند.

نتایج این تحقیق از آن رو حایز اهمیت است که براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی چاقی یکی از بزرگترین چالش‌های جمعیتی و ابتلا به بیماریهای مختلف در سطح جهان است.

طبق تحقیقات این گروه، در یک برنامه غذایی برای کاهش وزن می‌توان از غذای معمول خانواده، تنقلات و انواع دسرها که معمولاً در رژیم‌های غذایی لاغری منع می‌شوند، لذت برد به شرط اینکه به جای شکر از عسل برای شیرین کردن آنها استفاده شود.

علاوه بر این، با جایگزین کردن عسل به جای شکر در طول روز و افزودن یک قاشق عسل در نوشیدنی گرم و مصرف آن قبل از خواب، مکانیزم‌هایی که در مغز نیاز بدن به شیرینی را تحریک می‌کنند، از فعالیت می‌افتند.

براساس نتایج تحقیق این گروه از محققان انگلیسی، عسل حاوی قند است اما بر عکس قندهای تصفیه شده، سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است و به طور معمول برای هضم قند، ویتامین‌ها و ماده معدنی ذخیره شده در بدن استفاده می‌شود که در نتیجه بدن را از هر نوع مواد ذخیره ای عاری می‌سازد.

مک اینز سرمعتقد است که دلیل اصلی این که بسیاری از ما برای کاهش وزن تلاش می‌کنیم این است که مقدار زیادی قند و غذاهای فراوری شده مصرف می‌کنیم.

وی افزود: حتی غذاهای ظاهراً سالم کم چرب نیز اغلب با قندهای مخفی و یا آرد سفید درست شده‌اند که در بدن سریع به قند تبدیل می‌شوند. بنابراین مصرف بالای شکر به دلیل کالری موجود در آن و نداشتن ویتامین‌ها و مواد معدنی باعث افزایش وزن می‌شود، اما بر خلاف تصور، عسل که منبع خوب مواد مغذی است در کاهش وزن بسیار موثر است.

وی با اشاره به این که بیشتر چربی‌ها به عنوان یک منبع مصرف نشده در بدن ذخیره و باعث حجم و وزن می‌شود، گفت: عسل باعث به کارگیری چربی‌های ذخیره شده می‌شود و با سوزاندن آن، انرژی فعالیت روزانه را فراهم می‌کند و با کاهش وزن تدریجی از چاقی پیشگیری می‌کند.

پزشکان می‌گویند: در شرایط افسردگی مغز، پیام‌های شیمیایی ارسال می‌کند تا قند را از هر منبع ممکن دیگر بدن بگیرد. برخی از این پیام‌ها موجب تحریک حس سیری ناپذیری قند در شده و باعث می‌شود که انسان نتواند جلوی خود را در برابر مصرف شیرینی و شکلات بگیرد، اما مصرف عسل این چرخه را واژگون می‌کند.

این محقق انگلیسی می‌گوید: مصرف یک نوشیدنی شیرین شده با عسل در شب هنگام موجب کاهش استرس شبانه فرد می‌شود، به انسان اجازه می‌دهد که راحت‌تر بخوابد و در نتیجه بدن فرصت می‌یابد که به بازیابی، تعمیر و سوخت و ساز بپردازد و همین امر موجب موجب سوزاندن چربی می‌شود.

وی می‌گوید از آنجایی که عسل توسط زنبورها و از شهد گل‌ها درست می‌شود تا حدودی موجب هضم قند و تغییر ترکیبات آنها می‌شود که خود بر روش سوخت و ساز بدن ما تاثیر می‌گذارد.

مطالعات نشان می‌دهند زمانی که ما یک فنجان چای شیرین شده با عسل می‌نوشیم و یا در ماست عسل می‌ریزیم، قند عسل رفتاری کاملاً متفاوت با قند سفید یا شکر در بدن دارد.

آزمایش‌های انجام شده توسط محققان انگلیسی نشان می‌دهد که یک قاشق چایخوری پر عسل سطح قند خون را کاهش می‌دهد که این ویژگی در شکر سفید مشاهده نمی‌شود.

این بدان معنی است که عسل موجب از فعالیت افتادن سلول‌های تنظیم قند خون در مغز نمی‌شود و به رییس بدن اطمینان می‌دهد که سوخت لازم خود برای کارکرد در حد مطلوب را دارد.