

## جلبک دریایی، کلید احتمالی لاغری

محققین دانشگاه نیوکاسل انگلستان به ماده‌ای دست پیدا کرده‌اند که می‌تواند جذب چربی در بدن را تا بیش از ۷۵ درصد کاهش دهد. این ماده، ماده‌ای شیمیایی نیست، ماده‌ای طبیعی است که در جلبک دریایی یافت می‌شود...



محققین دانشگاه نیوکاسل انگلستان به ماده‌ای دست پیدا کرده‌اند که می‌تواند جذب چربی در بدن را تا بیش از ۷۵ درصد کاهش دهد. این ماده، ماده‌ای شیمیایی نیست، ماده‌ای طبیعی است که در جلبک دریایی یافت می‌شود. یک تیم تحقیقاتی در دانشگاه نیوکاسل (Newcastle University) انگلستان به ریاست دکترایان براون‌لی (Iain Brownlee) و پروفیسور جف پیرسون (Jeff Pearson) بیش از ۶۰ فیبر مختلف را به منظور مطالعه تأثیر ماده موجود در آن بر فرایند جذب چربی، مورد آزمایش قرار داده است.

### نتیجه چه بود؟

بر اساس گزارش نچرال‌نیوز، منتشره در روز چهارشنبه، ۷ آوریل (۱۸ فروردین)، نتیجه این آزمایش‌ها نشان داد که ماده آلژینات، فیبر طبیعی موجود در جلبک دریایی، بدن را در برابر جذب چربی بلوکه می‌کند و این ماده بسیار اثربخش‌تر از درمان‌ها و داروهای ضد چاقی رایج است.

دکتر براون‌لی می‌گوید، ادعاهای بی‌شماری راجع به درمان‌های معجزه‌آسا بر ضد چاقی وجود دارد، ولی شواهد معدودی را می‌توان یافت که این ادعاها را به لحاظ علمی ثابت کند.

وی می‌افزاید: #171& هدف این بررسی آزمایش این محصولات بود و نخستین یافته ما این است که آلژینات کاهش قابل توجهی در هضم چربی به وجود می‌آورد&#171;.

دکتر براون‌لی معتقد است، اگر بتوان این فیبر طبیعی را به مواد غذایی رایج روزانه، مانند نان، بیسکویت و ماست، افزود، بیش از سه چهارم چربی موجود در یک وعده غذایی به سادگی از بدن عبور کرده و دفع خواهد شد.

یافته‌های دانشگاه نیوکاسل در ۲۲ مارس سال جاری در همایش انجمن شیمی آمریکا (ACN) در سان فرانسیسکو ارائه شد. دکتر براون‌لی در این همایش گفت که او و همکارانش اینک در نظر دارند با استفاده از افراد داوطلب یافته‌هایی که در آزمایشگاه به آن دست پیدا کرده‌اند را به آزمایش بگذارند. گذشته از تأثیر ضد چاقی این ماده، طعم و سلامت ماده غذایی حاوی آن نیز مد نظر محققین قرار دارد.

براون‌لی در ادامه می‌افزاید: #171& ما آلژینات را به نان افزودیم و اولین آزمایش‌ها در مورد طعم این نان بسیار دلگرم‌کننده بود. حالا قدم بعدی تحقیق کلینیکی بر سر این موضوع است که اگر این ماده در برنامه غذایی روزانه منظور شود تا چه اندازه می‌تواند مؤثر واقع شود&#171;.

به گزارش دویچه‌وله، استفاده از مقادیر بسیار اندک آلژینات در بسیاری از مواد غذایی به عنوان ماده‌ای ثبات‌دهنده و غلیظ‌کننده مرسوم است.

### طعم نان آلژینات‌دار

دکتر براون‌لی می‌گوید، برای پی بردن به طعم نان آلژینات‌دار و مقایسه آن با نان بدون آلژینات آزمایشی انجام شد که در آن افراد از نوع نانی که می‌خورند آگاه نبودند. نتیجه نشان داد که از نظر این افراد، نان آلژینات‌دار از ترکیب بهتر و غنای بیشتری نسبت به نان سفید معمولی برخوردار است.

رئیس گروه تحقیقاتی دانشگاه نیوکاسل در این پروژه می‌گوید: #171& چاقی مشکل فزاینده‌ای است و انجام رژیم لاغری و ورزش برای خیلی‌ها مشکل است. آلژینات نه تنها پتانسیل قابل توجهی برای کنترل وزن دارد، بلکه افزودن آن به مواد غذایی موجب می‌شود که این مواد از فیبر بیشتری برخوردار گردند&#171;.

این موضوع مهمی است، زیرا بسیاری از مطالعات نشان داده که رژیم غذایی پرفیبر نه تنها به کنترل وزن کمک می‌کند بلکه همچنین موجب کاهش خطر ابتلا به سرطان کولون و کلسترول بد (LDL) می‌شود که از عوامل ایجادکننده بیماری‌های قلبی است.