

**سیب شما را لاغر می کند**

مطالعات محققان دانشگاه دولتی «واشنگتن» آمریکا حاکی از آن است که مصرف حداقل یک سیب در روز مانع از چاقی افراد می شود.



مطالعات محققان دانشگاه دولتی «واشنگتن» آمریکا حاکی از آن است که مصرف حداقل یک سیب در روز مانع از چاقی افراد می شود.

نتایج این مطالعه که در نشریه آمریکایی «Journal Food Chemistry» منتشر شده حاکی از آن است که خوردن حداقل یک سیب در روز عامل خوبی برای مهار اشتهای افراد است.

محققان می گویند: سیب حاوی باکتری های مفید مورد نیاز معده است و همین امر سبب می شود تا افراد پس از استفاده از آن احساس پری معده کرده و از مصرف غذا اجتناب کنند.

به گفته آنها، سیب دارای ترکیبات غیر قابل هضمی مانند فیبر و پلی فنول هاست که توسط اسید معده شکسته نمی شود و همین امر منجر به ایجاد احساس سیری در فرد می شود.

هنگامی که فیبر و پلی فنول ها در روده قرار می گیرند تخمیر می شوند و این فعل و انفعال شیمیایی به باکتری های مفید روده کمک می کند.

دانشمندان این پروژه تحقیقاتی انواع سیب را در آزمایشگاه به موش ها دادند تا دریابند کدامیک از آنها قادر به رشد بیشتر باکتری های مفید معده هستند.

پیشتر محققان دیگر نیز اعلام کرده بودند که در افراد چاق توازن باکتری های مفید و بد در معده و روده از بین می رود. به همین دلیل در این افراد قدرت متابولیسم یا سوخت و ساز در روده کاهش یافته و احساس گرسنگی در آنها بیشتر از سایرین می شود.

در ادامه این پروژه همچنین محققان متوجه شدند موش های چاق پس از یک دوره معین استفاده از انواع سیب، وزن کم کردند.

نتایج این تحقیقات برای رفع مشکلات و بیماری های ناشی از چاقی و عوارض آن حایز اهمیت است. (ایرنا)