

اسفناج بخورید تا لاغر شوید



بررسی‌های پزشکان نشان می‌دهد یک نوع ترکیب موجود در اسفناج با کاهش سرعت هضم چربی موجب می‌شود که میل به غذا خوردن بخصوص در مردان کمتر شود.

بررسی‌های پزشکان نشان می‌دهد یک نوع ترکیب موجود در اسفناج با کاهش سرعت هضم چربی موجب می‌شود که میل به غذا خوردن بخصوص در مردان کمتر شود.

به گفته محققان عصاره ریز کیسه‌ها موجود در اسفناج با آزادسازی هورمون‌های سیری که برای کنترل احساس گرسنگی مفید هستند، می‌تواند میل به غذا خوردن را کاهش دهد.

«فرانک ال گرینوی» از مرکز تحقیقات پزشکی پنینگتون در لوئیزیانای آمریکا، گفت: کاهش احساس گرسنگی و عدم تمایل به مصرف غذاهای حاوی نمک ممکن است ریزکیسه‌ها را برای مبتلایان به فشار خون بالا و بر طرف ساختن مشکلات چاقی مرتبط با آن سودمند سازد.

به گزارش ایسنا، در این بررسی محققان به تاثیر مصرف عصاره ریز کیسه‌های موجود در اسفناج روی احساس سیری میزان غذای دریافتی، لیپیدها و گلوکز پرداختند.

نتایج به دست آمده نشان داد عصاره اسفناج حاوی ریزکیسه‌ها مدت زمان احساس سیری را در فرد دو ساعت بیشتر می‌کند.