



عصاره اسفناج گرسنگی و میل مفرط به غذا را کاهش می‌دهد

یک بررسی جدید نشان می‌دهد که تیلاکوئیدها، مواد شیمیایی که در اسفناج یافت می‌شوند، به صورت فرمولاسیون‌های تغلیظ‌شده می‌تواند باعث ایجاد سیری و مهار میل مفرط به غذا شود.

همشهری آنلاین: یک بررسی جدید نشان می‌دهد که تیلاکوئیدها، مواد شیمیایی که در اسفناج یافت می‌شوند، به صورت فرمولاسیون‌های تغلیظ‌شده می‌تواند باعث ایجاد سیری و مهار میل مفرط به غذا شود.

تیلاکوئیدها در سلول‌هایی یافت می‌شود که فتوسنتز - فرآیندی که در آن، گیاهان انرژی نور خورشید را به انرژی تبدیل می‌کنند تا زنده بمانند و تنفس کنند- انجام می‌دهند.

به گزارش ریلکس نیوز یکی از دو نویسنده این مطالعه، فرانک لی گرینوی، دکترای پژوهش زیستی- پزشکی در دانشگاه پنینگتون در لوئیزیانا در آمریکا گفت: «این کاهش در گرسنگی و تمایل برای غذاهای شور که ما در این بررسی دیدیم ممکن است تیلاکوئیدها را به‌خصوص برای افراد دارای فشارخون بالا و مشکلات مربوط به اضافه‌وزن مفید می‌کند.»

بر اساس این بررسی که در ژورنال کالج تغذیه آمریکا هنگامی که این ترکیبات مصرف می‌شوند، باعث آزاد شدن هورمون‌های سیری در بدن می‌شوند که هضم چربی را آهسته می‌کنند.

در این تجربه، 60 شرکت‌کننده- نیمی از آنان مرد و نیمی از آنان زن- یک دوز منفرد از عصاره تغلیظ‌شده حاوی تیلاکوئید مصرف کردند.

این گروه پژوهشی قصد داشتند که تأثیر ناشی از مصرف این ترکیبات را بر سیری، چربی و قند به‌علاوه اثرشان بر علاوه‌الگوهای خوردن متعاقب را تعیین کنند.

در این بررسی دوسو-کور اتفاقی شده متقاطع، هیچ‌یک از افراد چه در گروه دارونما و چه در گروه دریافت‌کننده دوز واقعی تیلاکوئید نمی‌دانستند کدام‌یک از این دو را دریافت می‌کنند.

شرکت‌کنندگان در این بررسی که همه یا اضافه‌وزن داشتند یا چاق بودند، عصاره یا دارونما را برای دست‌کم با فاصله یک هفته از یکدیگر مصرف کردند.

این گروه پژوهشی میزان‌های چربی و قند در نمونه‌های خون به‌دست‌آمده از این افراد پیش از صبحانه و بعد متعاقب یک دوز از این عصاره و ناهار در چهار ساعت بعد اندازه‌گیری کردند.

پس از گذشت چهار ساعت دیگر، به شرکت‌کنندگان پیتزا داده شد و در طول مصرف آن خون بیشتری بار دیگر برای آزمایش بیشتر از آن خون گرفته شد.

نتایج نشان داد که شرکت‌کنندگانی که این عصاره را مصرف کرده بودند، افزایش سیری را تا حداکثر دو ساعت بعد تجربه کردند، درحالی‌که آنانی که پلاسبو دریافت کرده بودند، چنین اثری مشاهده نشد.

پژوهشگران در هنگام مشاهده کردند که تفاوتی در میزان چربی پلاسمای خون میان گروه دارونما و گروهی که عصاره را دریافت

کرده‌اند، وجود ندارد.

در میان افرادی که عصاره را دریافت کرده بود، مردان با احتمال بیشتری نسبت به زنان غذای کمتری خوردند.

با اینکه مردان به‌طور کلی نسبت به زنان غذای کمتری مصرف کردند، زنان کاهش میل شدید به خوردن شیرینی را تجربه کردند.

این پژوهشگران با اشاره به یک بررسی پیشین که در آن مصرف تیلاکوئید باعث کاهش میل به خوردن شیرینی در زنان شده بود، این فرضیه را مطرح کردند که این عصاره ممکن است اثر متفاوتی بر مردان و زنان داشته باشد.