

محققان دریافتند؛ خوردن سوپ قبل از غذا موجب کاهش وزن می شود



محققان عنوان می کنند اگر قصد دارید مصرف غذاهای سرشار از چربی های اشباع شده نظیر کره، خامه، پنیر، و گوشت را کاهش دهید، خوردن سوپ قبل از وعده غذایی بسیار تاثیرگذار است.

به گزارش خبرنگار مهر، دانشمندان دریافته اند سوپ با طعم اومامی موجب بروز تغییراتی در مغز می شود که رفتارهای تغذیه ای و انتخاب غذای سالم، بخصوص در افراد در معرض چاقی، را تحریک می کند.

اومامی (Umami)، طعم خوشمزه، یکی از ۵ مزه اصلی محسوب می شود. شیرینی، تلخی، شوری و ترشی انواع مشهور دیگر طعم ها را تشکیل می دهند. لغت اومامی در اصل کلمه ای ژاپنی به معنای «طعم خوش آیند» است.

مولفه اصلی طعم اومامی، گلوتامات است. انسان ها این طعم را از طریق گیرنده های ویژه ای که به گلوتامات حساس هستند درک می کنند. این ماده به مقدار فراوان در غذاهایی مانند گوشت، ماهی، محصولات لبنی، فرآورده های تخمیری و همچنین افزودنی های تحت عنوان مونوسدیم گلوتامات (MSG) وجود دارد. با توجه به تحریک مجزا و ویژه این ماده و وجود گیرنده های ویژه، دانشمندان اثر گلوتامات را تحت عنوان مزه ای جداگانه در نظر می گیرند.

«میگول آلونسو-آلونسو»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز پزشکی بث دیکونز بوستون، در این باره می گوید: «مطالعه ما نشان می دهد افراد در معرض ریسک بالا چاقی، می توانند از سوپ دارای طعم اوما می قبل از هر وعده غذایی بهره برده تا تغذیه سالم و انتخاب غذا سالم را تسهیل نمایند.»

یافته ها نشان داده است که مصرف سوپ موجب می شود افراد در معرض ریسک بالا چاقی، چربی های اشباع کمتری در طول وعده غذایی مصرف کنند. این نتایج شیوه های جدیدی را در راستای کاهش مصرف غذا در جمعیت عمومی ارائه می دهد.

حال محققان قصد دارند به بررسی این موضوع بپردازند که آیا این تغییرات مشاهده شده می تواند به مرور زمان بر مصرف غذا تاثیر گذارد.