

مطالعات محققان کانادایی نشان می دهد؛ خوردن «آووکادو» به پیشگیری از دیابت کمک می کند



طبق نتایج مطالعاتی، مصرف «آووکادو» به پیشگیری از دیابت کمک می کند.

به گزارش خبرنگار مهر، برای اولین بار محققان دریافتند ترکیب موجود در میوه آووکادو می تواند از فرآیندهای سلولی که معمولا منجر به دیابت می شوند، پیشگیری نماید.

در این تحقیق، محققان دانشگاه گولف کانادا دریافتند این ماده بدون عوارض جانبی برای کيله ها، کبد یا عضلات جذب خون می شود.

مقاومت انسولین در افراد دیابتی بدین معناست که بدن شان قادر به دفع مناسب گلوکز از خون نیست. این مشکل زمانی بروز می کند که میتوکندری قادر به سوزاندن کامل اسیدهای چرب نباشد.

به طور معمول اکسایش اسیدهای چرب امکان چربی سوزی را به بدن می دهد. چاقی یا دیابت مانع از این فرایند شده و در نتیجه اکسایش ناقص روی می دهد.

محققان دریافتند (AvoB (avocation B)، مولکول چربی یافت شده در

آووکادو، با اکسایش ناقص در عضلات اسکلتی و لوزالمعده در راستای کاهش مقاومت انسولین، مقابله می کند.

در این مطالعه، موش ها به مدت ۸ هفته با رژیم غذایی پرچرب تغذیه شدند تا چاقی و مقاومت انسولین در آنها ایجاد شود. بعد از آن به مدت ۵ هفته AvOB به رژیم غذایی پرچرب نیمی از موش ها افزوده شد.

مطالعات نشان داد در مقایسه با گروه کنترل، گروه دریافت کننده AvOB اضافه وزن به مراتب کمتری داشتند. همچنین حساسیت انسولین در این گروه به مراتب بیشتر بود که بدین معناست که بدن شان قادر به جذب و سوزاندن گلوکز خون و بهبود واکنش به انسولین بود.

در مطالعه انسانی هم مشخص شد در شرکت کنندگانی که مکمل رژیمی AvOB همراه با رژیم غذایی متداول غربی دریافت کرده بودند این ماده بدون تاثیر بر کلیه ها، کبد یا عضلات اسکلتی جذب خون شان شده بود.

همچنین محققان شاهد کاهش وزن در شرکت کنندگان انسانی بودند.

سرویس خبری: علمی، تغذیه و سلامت