

خاصیت جوانه کلم بروکلی در کاهش وزن



ترکیب موجود در جوانه کلم بروکلی موجب کاهش تاثیر رژیم غذایی پرچرب شده و از اضافه وزن پیشگیری می کند.

به گزارش خبرنگار مهر، مطالعه جدید محققان دانشگاه کانازاوا ژاپن نشان داد موش های تغذیه شده با رژیم غذایی پرچرب که به آن مکمل سولفورافان، ماده شیمیایی یافت شده در جوانه کلم بروکلی، افزوده شده بود دچار اضافه وزن نشدند.

این یافته ها می تواند شیوه ای جدید برای درمان کاهش وزن باشد.

محققان پی بردند موش های تغذیه شده با سولفورافان همراه با رژیم غذایی پرچرب در مقایسه با موش های دارای رژیم غذایی مشابه بدون افزودن مکمل سولفورافان، ۱۵ درصد کمتر دچار اضافه وزن و ۲۰ درصد کمتر دارای چربی دور شکم و کمر شدند و دارای میزان گلوکز خون کمتری هم بودند.

تحقیق نشان داد سولفورافان منجر به صرف انرژی بیشتر و چربی سوزی بیشتری می شود درحالیکه به توازن میزان باکتری های خوب در روده هم کمک می کند.

سولفورافان ترکیبی است که عمدتاً در گیاهانی نظیر جوانه کلم

بروکلی، جوانه کلم بروکسل و کلم پیچ یافت می شود.

مطالعه نشان داد این ترکیب علاوه بر کاهش وزن به کاهش التهاب کبد و مقاومت انسولین هم کمک می کند.

جوانه کلم بروکلی، گیاه ۳ تا ۴ روزه کلم بروکلی است که شبیه جوانه یونجه است اما طعمی شبیه به تربچه دارد.