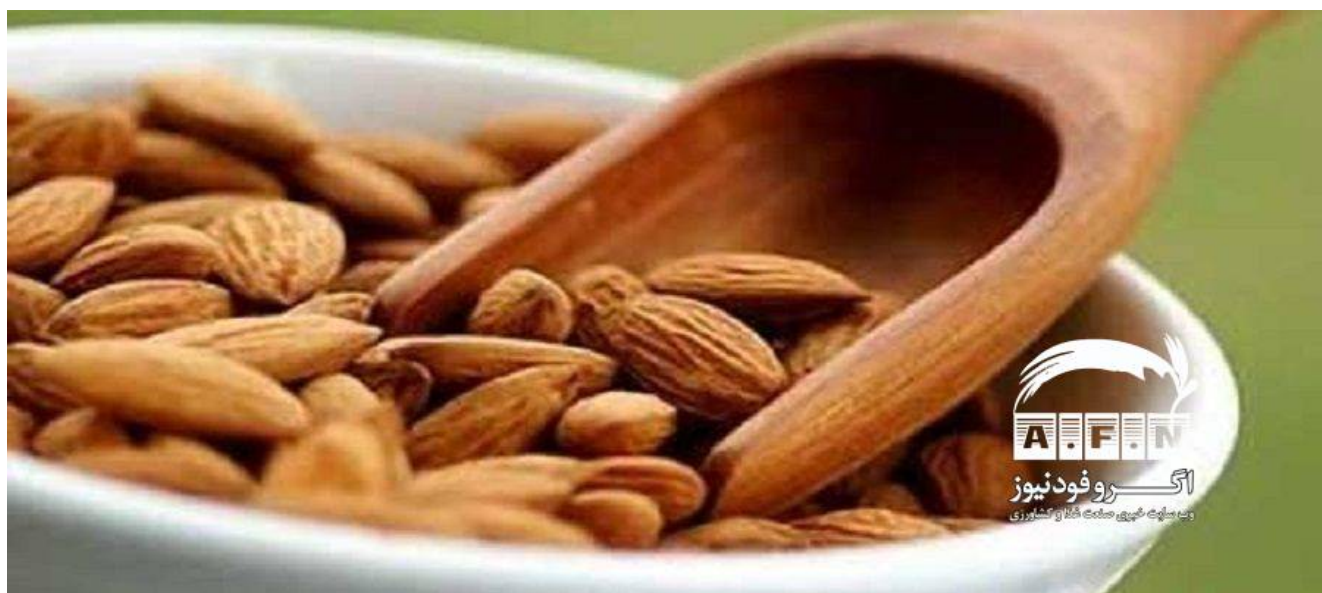


بادام موجب بهبود هورمون های تنظیم کننده اشتها می شود



تحقیقات جدید نشان می دهد که مصرف بادام به عنوان میان وعده باعث سیری می شود و در عین حال، تاثیر قابل توجهی بر تعداد کل کالری مصرفی در وعده غذایی بعدی ندارد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از مدیکال نیوز، مطالعه اخیر نشان می دهد که مصرف میان وعده بادام ممکن است باعث بهبود هورمون های تنظیم کننده اشتها در مقایسه با میان وعده های پر کربوهیدرات شود.

بادام به دلیل داشتن پروتئین و چربی های سالم فواید سلامتی شناخته ای دارد. بادام همچنین ممکن است موجب تقویت سیری شود، که می تواند به مهار گرسنگی و مدیریت سالم وزن کمک کند.

تحقیقات جدید در دانشگاه استرالیای جنوبی نشان می دهد افرادی که بادام می خوردند در مقایسه با افرادی که میان وعده های غنی از کربوهیدرات مصرف می کردند، سطح هورمون های تنظیم کننده اشتها را بهبود یافته بود.

برای این مطالعه، محققان میزان انرژی دریافتی شرکت کنندگان را بر حسب کیلوژول اندازه گیری کردند - ۱ کالری معادل ۴ کیلوژول است.

این مطالعه شامل ۱۴۰ بزرگسال ۲۵ تا ۶۵ ساله مبتلا به چاقی و اضافه وزن بود.

به شرکت کنندگان به طور تصادفی یک میان وعده اختصاص داده شد؛ ۶۸ نفر بادام و ۷۲ نفر دیگر یک میان وعده غنی از کربوهیدرات از نظر کالری مشابه دریافت کردند.

پس از اندازه گیری تغییرات هورمونی شرکت کنندگان، محققان از افراد در مورد اشتهای شأن ۳۰ دقیقه، ۱ ساعت، ۹۰ دقیقه و ۲ ساعت پس از میان وعده‌های مربوطه سوال کردند.

این مطالعه نشان می‌دهد که میان وعده بادام بر هورمون‌های مختلف گرسنگی تأثیر می‌گذارد.

پاسخ پپتید C در گروه بادام ۴۷ درصد کاهش یافت. این هورمون منعکس کننده سطح انسولین تولید شده توسط لوزالمعده است و سطوح پایین‌تر ممکن است حساسیت به انسولین را افزایش دهد و احتمال ابتلاء به دیابت و بیماری قلبی عروقی را کاهش دهد.

سایر هورمون‌های وابسته به گلوکز سرکوب کننده اشتها نیز برای بادام خواران افزایش یافت.

به عنوان مثال، سطح گلوکاگون القا کننده سیری ۳۹ درصد افزایش یافت. پاسخ‌های پلی پپتیدی پانکراس که هضم را کُند می‌کند و در نتیجه مصرف غذا کاهش می‌یابد تا ۴۵ درصد افزایش یافت. و سطح پلی پپتید انسولینوتروپیک وابسته به گلوکز، که وزن و مصرف غذای فرد را تنظیم می‌کند، ۱۸ درصد افزایش یافت.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مدیکال نیوز