

بادام موجب بهبود هورمون های تنظیم کننده اشتها می شود

29 آذر 1401

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.

مدیکال نیوز نوشت: 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 شأن 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 اشتها شأن ۳۰ دقیقه، ۱ ساعت، ۹۰ دقیقه و ۲ ساعت پس از میان وعده های مربوطه سوال کردند.

این مطالعه نشان می دهد که میان وعده بادام بر هورمون های مختلف گرسنگی تأثیر می گذارد.

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

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

به عنوان مثال، سطح گلوکاگون القا کننده سیری ۳۹ درصد افزایش یافت. پاسخ های 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.