

# میوه‌ای برای حفظ وزن و کنترل قند خون

15 دی 1404

محققان موسسه فناوری ایلینوی، ۲۹ مطالعه منتشر شده بین سال‌های ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۵ را بررسی کردند تا درک بهتری از چگونگی تأثیر انبه بر بدن داشته باشند.

بررسی آنها نشانه‌هایی را نشان داد که انبه ممکن است به افراد کمک کند تا احساس سیری کنند، وزن سالم خود را حفظ کنند و از کنترل قند خون پشتیبانی کنند. شواهد اولیه همچنین به فواید احتمالی این میوه برای مغز، روده و پوست اشاره دارد.

یک مطالعه بررسی شده نشان داد بزرگسالانی که ۱۰۰ کالری انبه تازه را به عنوان میان وعده مصرف کردند، نسبت به گروهی که یک کوکی کم چرب ۱۰۰ کالری مصرف کردند، احساس رضایت بیشتری داشتند. پس از ۱۲ هفته، گروه انبه وزن خود را حفظ کردند، در حالی که گروه کوکی وزن اضافه کردند.

یک مطالعه جداگانه اخیر از دانشگاه ایالتی فلوریدا یافته‌های مشابهی داشت: افرادی که هر روز انبه می‌خوردند، کاهش نسبت دور کمر به باسن را مشاهده کردند و در پایان، چربی بدن کمتر و توده بدون چربی بیشتری نسبت به افرادی که انبه نمی‌خوردند، داشتند.

محققان همچنین شاهد بهبودهایی در ارتباط با کنترل قند خون بودند. مصرف انبه با پاسخ بهتر به انسولین و کاهش قند خون در مقایسه با جایگزین‌های رایج میان وعده همراه بود.

مطالعات نشان داد که خوردن انبه سطح آدیپونکتین، پروتئینی مرتبط با کاهش التهاب و حساسیت بهتر به انسولین را افزایش می‌دهد.

«بریت برتون-فریمن»، مدیر مرکز تحقیقات تغذیه در دانشگاه فنی ایلینوی، گفت: «تحقیقات روزافزون، نقش امیدوارکننده انبه را در حمایت از سلامت متابولیک نشان می‌دهد.»

وی افزود: «یافته‌ها نشان می‌دهد که انبه می‌تواند یک افزودنی ارزشمند به یک رژیم غذایی متعادل باشد و به تنظیم قند خون و پشتیبانی از مدیریت وزن کمک کند. مزایایی که بسیاری از مردم ممکن است همیشه با میوه مرتبط ندانند.»

«همانطور که ما همچنان به بررسی مواد مغذی و فیتونوترینت‌های منحصر به فرد انبه ادامه می‌دهیم، راه‌های بیشتری را کشف می‌کنیم که می‌تواند به سلامت کلی کمک کند.»

انبه بیش از ۲۰ ویتامین، ماده معدنی و آنتی‌اکسیدان، از جمله فیبر و ترکیبات گیاهی مانند مانگیفرین، دارد.