مکمل غذایی که کاهش وزن را ۴ برابر می‌کند

31 فروردین 1401

تحقیقات نشان داده نوعی مکمل غذایی که به طور طبیعی در بسیاری از غذاهای سالم یافت می‌شود، در کاهش وزن موثر است.

نتایج تحقیقات علمی نشان داده برخی از مکمل‌های غذایی کاهش وزن را بهبود می‌بخشد.
افراد شرکت‌کننده در این مطالعه ۲.۳ درصد از وزن بدن خود را پس از مصرف مکمل کاهش دادند؛ در حالی که این میزان در گروه کنترل تنها ۶ دهم درصد بود.
اینولین فیبری است که به طور طبیعی در بسیاری از غذاها از جمله تره فرنگی، گندم، پیاز، موز و مارچوبه یافت می‌شود و می‌تواند چهار برابر به کاهش وزن کمک کند.
این فیبر طبیعی که به عنوان مکمل نیز در بازار موجود است، در کاهش اشتها موثر عمل می‌کند. اینولین قوام خامه‌ای مانند دارد و گاهی در صنایع غذایی به عنوان جایگزین چربی نیز استفاده می‌شود.
اینولین کالری کم و فیبر بالایی دارد و می‌تواند سلامت گوارش را بهبود بخشد.
پژوهشگر این تحقیق دریافت افزایش مصرف این فیبر می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.
در این مطالعه ۴۴ فرد دارای اضافه‌وزن مبتلا به پیش‌دیابت به مدت ۱۸ هفته تحت بررسی قرار گرفتند و در قالب این بررسی به نیمی از آنان ۳۰ گرم در روز اینولین داده شد؛ در حالی که به گروه دیگر دارونما داده شد.

هر ۲ گروه شاهد کاهش وزن یکسانی در ۹ هفته اول بودند اما پس از آن گروهی که اینولین مصرف می‌کردند، ۲.۳ درصد از وزن بدن خود را در مقایسه با تنها ۶ دهم درصد در گروه کنترل کاهش دادند.
محققان اظهار کردند: مصرف اینولین برنامه سبک زندگی سنتی با کالری محدود را تقویت می‌کند.
مزیت افزوده مکمل اینولین کاهش بیشتر چربی داخل کبدی و داخل سلولی در عضله کف پا حتی پس از محاسبه وزن بود.
محققان معتقدند که اینولین از طریق کاهش اشتها عمل می‌کند.