کاهش چربی با هل

27 مرداد 1402

نتایج تحقیق جدید طیف وسیعی از مزایای سلامتی و رژیم غذایی مصرف هل ازجمله افزایش اشتها، کاهش چربی و کاهش التهاب و تبدیل این ادویه به یک ماده با ارزش غذایی بالا را نشان داد.

به نقل از مدیکال‌نت، محقق اصلی این تحقیق، دکتر لوئیس سیسنروس_زوالوس، استاد باغبانی و علوم غذایی، گروه علوم باغبانی در کالج کشاورزی و علوم زیستی تگزاس و دانشمند وابسته به موسسه پیشرفت سلامت از طریق کشاورزی در تگزاس آمریکا، گفت: یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که هل می‌تواند یک انتخاب غذایی سالم باشد و مصرف آن می‌تواند به حفظ وزن بدون چربی بدن و کاهش چربی کمک کند.

دکتر آمیت دینگرا، رئیس گروه علوم باغبانی اظهار کرد: برنامه تحقیقاتی پروفسور سیسنروس_زوالوس در حال کشف مبنای اساسی چگونگی تأثیر محصولات مختلف باغبانی بر سلامت انسان است. این کار به‌طور مستقیم با تمرکز پایداری، سلامتی و امنیت غذایی بخش ما هماهنگ است.

هل یک ادویه محبوب در بسیاری از نقاط جهان است و یافته‌های این تحقیق باید محبوبیت آن را افزایش دهد. این ادویه دارای طعم گیاهی گرم و عطری آن ترکیبی از عطر اکالیپتوس، نعناع و فلفل است.

سیسنروس_زوالوس توضیح داد: هل ادویه‌ای است که در ایالات‌متحده کمتر شناخته شده اما در سایر نقاط جهان بسیار رایج است. آنچه ما دریافتیم این است که این ادویه کوچک می‌تواند کالری بسوزاند و وزن بدن را حفظ کند و اشتها و مصرف غذا را افزایش دهد.

فواید سلامتی هل

این مطالعات با استفاده از نمونه‌های حیوانی زنده و استفاده از دوزهای مختلف دانه هل در یک رژیم غذایی منظم انجام شد. محققان دریافتند که هل اشتها و مصرف انرژی و کاهش توده چربی را افزایش می‌دهد.

این تحقیق همچنین دوزهای تخمینی را برای انسان ارائه کرد؛ مصرف حداقل ۷۷ میلی‌گرم هل برای یک فرد بالغ حدود ۱۳۲ پوند است. این دوز مفید را می‌توان از مصرف حداقل ۸ تا ۱۰ غلاف هل در روز به‌دست آورد.

این یافته‌ها تأیید کرد که هل مدارهای عصبی را تعدیل می‌کند که لیپولیز بافت چربی و متابولیسم اکسیداتیو میتوکندری را در کبد و ماهیچه‌های اسکلتی تنظیم می‌کند.

سیسنروس_زوالوس خاطرنشان کرد: سایر مطالعات مرتبط نشان داده‌اند که هل دارای خواص ضد التهابی است. نتایج تحقیقات وی نشان می‌دهد که هل ممکن است التهاب با درجه پایین که می‌تواند منجر

به التهاب مزمن و ایجاد طیف وسیعی از بیماری‌ها شود را کاهش دهد.

وی افزود: گروه ما فرصتی شگفت‌انگیز برای استفاده از هل به‌عنوان یک تقویت‌کننده کلی سلامت پیدا کرده است. از دانه‌های هل با این قابلیت جدید می‌توان در صنایع مختلف از جمله صنعت ورزش، غذاهای کاربردی و مکمل‌های غذایی برای تولید غذاهای سالم‌تر استفاده کرد.