18 Σεπτεμβρίου 2013

Φουσκώσατε μετά το φαγητό; Πιάστε ένα τέλει



Η επιλογή του σωστού επιδόρπιου μπορεί να είναι η απάντηση για να αποφευχθεί η αίσθηση φουσκώματος μετά από ένα πλούσιο και λαχταριστό γεύμα.

Η κατανάλωση ενός ακτινίδιου μετά από ένα γεύμα έχει συνδεθεί με βελτιωμένη πέψη και τη μείωση του αισθήματος της δυσφορίας και του φουσκώματος, σύμφωνα με τους επιστήμονες .

Το εξωτικό φρούτο περιέχει μια μοναδική ένωση η οποία βοηθά στην πέψη των πρωτεϊνών που βρίσκονται στο κόκκινο κρέας , τα γαλακτοκομικά και τα ψάρια .

Τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι ακόμη και ένα φρούτο θα μπορούσε να βοηθήσει τα άτομα με κακή πέψη μετά την κατανάλωση ενός γαλακτοκομικού προϊόντος, ενός φορτωμένου γεύματος ή ενός burger .

Η ταχύτερη και πληρέστερη πέψη των πρωτεϊνών τροφίμων συμβαίνει λόγω της παρουσίας ενός μοναδικού φυσικού ένζυμου που υπάρχει μόνο στα ακτινίδια, την ακτινιδίνη .

Το ένζυμο αυτό έχει διαπιστωθεί ότι βοηθά την πέψη πολλών πρωτεϊνών που υπάρχουν στα τρόφιμα , ιδιαίτερα το γιαούρτι , το τυρί, τον τόνο και τα ωμά αυγά , γεγονός που υποδηλώνει ότι η κατανάλωση ενός ακτινίδιου μπορεί να είναι μια κατάλληλη λύση για τα άτομα με μειωμένη πέψη. ‘

Η μελέτη , που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Advances και το επιστημονικό περιοδικό Nutrition Research , κατέληξε: « **Είναι σαφές από τις μελέτες ότι η κατανάλωση ακτινίδιου ως μέρος μιας πλούσιας σε πρωτεΐνες γεύμα αυξάνει την έκταση της πέψης πρωτεϊνών , ιδιαίτερα στο στομάχι ».**

Πηγή:queen.gr