

Τα δαμάσκηνα κόβουν την όρεξη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Μητροπ. Λεμεσού Αθανάσιος](#)



Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου του Λίβερπουλ παρακολούθησαν 100 υπέρβαρους και παχύσαρκους άνδρες και γυναίκες στους οποίους έδωσαν λεπτομερείς οδηγίες διατροφής με σκοπό την απώλεια βάρους. Στους μισούς επίσης ζητήθηκε να τρώνε καθημερινά δαμάσκηνα.

Οι άνδρες έτρωγαν κάθε μέρα 170 γρ. αποξηραμένα δαμάσκηνα – περίπου 15 κομμάτια – και οι γυναίκες 140 γρ. – περίπου 12 κομμάτια.

Συνήθως, τα αποξηραμένα φρούτα περιορίζονται σε 30 γρ. την ημέρα στο πλαίσιο μιας δίαιτας, λόγω της υψηλής συγκέντρωσής τους σε σάκχαρα.

Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι και οι δυο ομάδες ενηλίκων που έκαναν δίαιτα έχασαν περίπου 1,8 κιλά σε τρεις μήνες και δυόμισι εκατοστά από την περιφέρεια της μέσης.

Ωστόσο, ο ρυθμός απώλειας βάρους έγινε γρηγορότερος στην ομάδα όσων έτρωγαν δαμάσκηνα προς το τέλος της έρευνας. Επιπρόσθετα οι συμμετέχοντες

που έτρωγαν δαμάσκηνα ένιωθαν και μεγαλύτερο αίσθημα κορεσμού, εξαιτίας της μεγάλης περιεκτικότητας των φρούτων σε ίνες.

Οι ερευνητές πιστεύουν ότι και άλλα αποξηραμένα φρούτα όπως οι σταφίδες, πιθανώς να έχουν παρόμοια ευεργετική δράση στον έλεγχο της όρεξης και της απώλειας βάρους.

Νίκη Ψάλτη

Πηγή: vita.gr