7 Σεπτεμβρίου 2017

Λίγες σταγόνες ελαιόλαδου αρκούν για να σας κόψουν την όρεξη

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Το έχεις ακούσει πολλές φορές. Ερευνητές από το Τεχνικό Πανεπιστήμιου του Μονάχου και το Πανεπιστήμιο της Βιέννης βρήκαν και άλλον ένα λόγο για να γίνει το ελαιόλαδο αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής σου διατροφής.

Λίγες σταγόνες ωμού ελαιόλαδου στις σαλάτες και στα φαγητά αυξάνει το αίσθημα του κορεσμού, κόβει την πείνα και βοηθά στην πρόσληψη λιγότερων θερμίδων. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα χωρίστηκαν σε 4 ομάδες. Κάθε μία

ομάδα έτρωγε επί 3 μήνες γιαούρτι με 4 διαφορετικά έλαια και λίπη, ελαιόλαδο, κραμβέλαιο, βούτυρο και λαρδί, ως καθημερινό πρωινό σνακ, χωρίς να αλλάξουν τίποτα στις καθημερινές διατροφικές τους συνήθειες ή στο επίπεδο της σωματικής αύξησης.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όσοι κατανάλωναν ελαιόλαδο ένιωθαν πιο πλήρεις κατά τη διάρκεια της ημέρας και μάλιστα κατανάλωναν 200 περίπου θερμίδες λιγότερες από τις άλλες ομάδες. Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι και μόνο η μυρωδιά από τα συστατικά του ελαιόλαδου επηρεάζει και ρυθμίζει αίσθημα της όρεξης και του κορεσμού.

Πηγή: myfit.gr