

Το ωμό ελαιόλαδο μπορεί να συμβάλλει στο



Στο

αδυνάτισμα συμβάλλει το ωμό ελαιόλαδο, καθώς η μυρωδιά του διεγείρει το αίσθημα κορεσμού της πείνας, αναφέρει διεθνής ομάδα επιστημόνων που διερεύνησε τις επιδράσεις που ασκούσαν σε ομάδα εθελοντών το λαρδί, το βούτυρο, το έλαιο κράμβης και το ελαιόλαδο.

Οι εθελοντές έτρωγαν καθημερινά, επί τρεις μήνες, 500 γρ. γιαούρτι λίγων λιπαρών, εμπλουτισμένο με ένα από τα τέσσερα έλαια και λίπη.

Όσοι έτρωγαν το ελαιόλαδο, κατανάλωναν λιγότερες θερμίδες, και κανείς δεν παρουσίασε αύξηση του σωματικού βάρους.

Αυτό όμως που εντυπωσίασε ιδιαίτερα τους επιστήμονες από το τεχνικό

πανεπιστήμιο του Μονάχου (TUM) και το πανεπιστήμιο της Βιέννης, ήταν η διαφορά των αποτελεσμάτων μεταξύ αυτών που κατανάλωναν το έλαιο κράμβης και το ελαιόλαδο, παρόλο που αυτά τα δύο περιέχουν παρόμοια λιπαρά οξέα.

Έτσι, εστίασαν την προσοχή τους στα συστατικά των ελαίων και των λιπών που τους προσδίδουν το χαρακτηριστικό τους άρωμα, επειδή το ελαιόλαδο διαθέτει ορισμένα που δεν υπάρχουν στα υπόλοιπα.

Για να διαπιστώσουν μάλιστα εάν οι υπόνοιές τους ευσταθούσαν, πρόσθεσαν τα συστατικά αυτά σε γιαούρτια και χώρισαν τους εθελοντές τους σε δύο ομάδες. Η μία έτρωγε το γιαούρτι με τα συστατικά του ελαιολάδου και η άλλη σκέτο γιαούρτι.

Το συμπέρασμα ήταν ότι οι εθελοντές που έτρωγαν το εμπλουτισμένο γιαούρτι κατανάλωναν λιγότερες θερμίδες.

«Καταλήξαμε στο συμπέρασμα πως το ελαιόλαδο ασκούσε το μεγαλύτερο όφελος στο αίσθημα κορεσμού της πείνας», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Πέτερ Σίμπερλε, επικεφαλής του Τμήματος Χημείας Τροφίμων στο TUM και διευθυντής στο Ερευνητικό Κέντρο Χημείας Τροφίμων της Γερμανίας (DFA).

Και πρόσθεσε πως είτε οι εθελοντές έτρωγαν γιαούρτι εμπλουτισμένο με ελαιόλαδο είτε με τις ουσίες που του προσδίδουν το χαρακτηριστικό άρωμά του, προσαρμόζαν ακούσια τις διατροφικές συνήθειές τους.

Πηγές: medicalnews.gr - dia-trofis.gr