16 Ιανουαρίου 2014

Αντίδοτο στα σνάκς μισό αβοκάντο την ημέρα

Εάν προσθέσετε μισό αβοκάντο στο μεσημεριανό σας γεύμα, όχι μόνο εμπλουτίζετε τη διατροφή σας αλλά μειώνετε και τη λιγούρα για σνακς, υποστηρίζουν αμερικανοί ερευνητές σύμφωνα με στοιχεία που δημοσιεύονται στο επιστημονικό έντυπο Nutrition Journal.

Ομάδα ειδικών από το **Πανεπιστήμιο της Λόμα Λίντα**, στην Καλιφόρνια, με επικεφαλής τον Δρ Χουάν Σαμπάτε, συνέκρινε τις επιδράσεις της προσθήκης του αβοκάντο στη διατροφή, ως προς τον κορεσμό, την ανταπόκριση της ινσουλίνης, του σακχάρου και της πρόσληψης τροφής.

Οι ερευνητές ζήτησαν από 26 άτομα, με φυσιολογικό βάρος ή περιττά κιλά, να συμμετάσχουν στην μελέτη, προσθέτοντας μισό αβοκάντο στο μεσημεριανό τους γεύμα.

Τα αβοκάντο (ανά μερίδα) περιέχουν 3 γραμμάρια υδατανθράκων, λιγότερο από ένα γραμμάριο φυσικά σάκχαρα και αποφέρουν το 8% της ημερήσιας αναγκαίας ποσότητας φυτικών ινών.

Όσοι πρόσθεσαν μισό αβοκάντο στο μεσημεριανό τους γεύμα ανέφεραν κατά 40% μειωμένη επιθυμία για φαγητό μετά από τρεις με τέσσερις ώρες, και κατά 28% μετά από πέντε ώρες, από το γεύμα. Επίσης, το 26% ανέφερε αίσθημα ικανοποίησης, τρεις ώρες μετά το γεύμα του.

«Ο κορεσμός είναι σημαντικός παράγοντας στην διαχείριση του βάρους, επειδή αν αισθάνεσαι χορτασμένος είναι απίθανο να καταναλώσεις σνακ ανάμεσα στα γεύματα», εξηγεί ο Δρ Σαμπάτε.

«Παρατηρήσαμε επίσης ότι αν και η προσθήκη του αβοκάντο αύξησε τις θερμίδες και των υδατανθράκων στο μεσημεριανό γεύμα, δεν προκάλεσε όμως αύξηση του σακχάρου του αίματος σε όριο πέρα από αυτό ενός συνήθους μεσημεριανού. Αυτό μας κάνει να πιστεύουμε ότι τα αβοκάντο μπορούν να παίξουν κάποιο ρόλο στην διαχείριση του σακχάρου του αίματος», προσθέτει ο ερευνητής.

Να σημειωθεί ότι, τα αβοκάντο προσέθεσαν επιπλέον 112 θερμίδες στο μεσημεριανό γεύμα, γεγονός που εξηγεί τόσο την αύξηση της ικανοποίησης των εθελοντών, όσο και τη μειωμένη επιθυμία για φαγητό μετέπειτα.

Οι ερευνητές σκοπεύουν να διερευνήσουν περαιτέρω τον συσχετισμό προκειμένου να καθορίσουν αν τα αποτελέσματα αφορούν όλους τους ανθρώπους, ανεξαρτήτως Δείκτη Μάζας Σώματος, ακόμη και εκείνους με αντίσταση στην ινσουλίνη. Σε κάθε περίπτωση, η μελέτη αποτελεί μια καλή βάση για μελλοντική έρευνα των επιπτώσεων των αβοκάντο στον κορεσμό, τις τιμές του σακχάρου του αίματος και την ανταπόκριση της ινσουλίνης.

Πηγή:onlycy.com