

Πράσινα μήλα κατά της παχυσαρκίας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ένα μήλο την ημέρα... τα κιλά τα κάνει πέρα

«Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα» λέει η παροιμία. Κι αν αυτό το μήλο είναι και πράσινο (της ποικιλίας «γκράνι σμιθ») τότε... εκτός από το γιατρό, θα κάνει και τα κιλά πέρα!

Σύμφωνα με μία έρευνα, που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Food Chemistry, ένα πράσινο μήλο την ημέρα μπορεί να είναι το «κλειδί» για την πρόληψη κατά της παχυσαρκίας.

Τα πράσινα, τραγανά μήλα της ποικιλίας «γκράνι σμιθ» (Granny Smith) μάς κάνουν να νιώθουμε το στομάχι μας «γεμάτο», αναστέλλοντας τη λαχτάρα για τσιμπολόγημα.

Επιπλέον, όπως αναφέρει η Daily Mail σε δημοσίευσμά της, τα πράσινα μήλα ευνοούν την ανάπτυξη ωφέλιμων βακτηρίων, που ενισχύουν το αίσθημα του «φουσκώματος».

Όπως αναφέρει η ίδια έρευνα, οι μη εύπεπτες ενώσεις που περιέχονται στο συγκεκριμένο τύπο μήλου, στις οποίες περιλαμβάνονται φυτικές ίνες και πολυφαινόλες, δε διασπώνται από τα οξέα του στομάχου.

Όταν φτάσουν στο παχύ έντερο, «ζυμώνονται» από βακτήρια που υπάρχουν εκεί και βοηθούν στην ανάπτυξη των φιλικών για τον οργανισμό μας βακτηρίων που «ζουν» στο εντερικό σύστημα.

Ερευνητές από το πανεπιστήμιο Washington State δοκίμασαν πολλές ποικιλίες μήλων σε ποντίκια, για να διαπιστώσουν ποιες προκαλούσαν τη μεγαλύτερη ανάπτυξη των φιλικών για τον οργανισμό βακτηρίων... και νικητές αναδείχτηκαν τα πράσινα μήλα!

Η ισορροπία των βακτηρίων στο παχύ έντερο στους παχύσαρκους ανθρώπους συχνά επηρεάζεται με τέτοιο τρόπο, που να διαταράσσει τη λειτουργία του μεταβολισμού και να τους κάνει να νιώθουν αίσθημα πείνας.

Τα πειράματα των ερευνητών έδειξαν ότι τα περιττώματα των υπέρβαρων ποντικιών, που είχαν φάει πράσινα μήλα, είχαν αλλάξει και είχαν γίνει παρόμοια με εκείνα των αδύνατων ποντικιών.

Η ανακάλυψη αυτή θα μπορούσε να οδηγήσει μελλοντικά σε νέες θεραπείες για την αντιμετώπιση των προβλημάτων, που συνδέονται με την παχυσαρκία.

Πηγή: newsbeast.gr