

Το ρόδι καταπολεμά την πείνα



Το ρόδι έχει τη δύναμη να

καταπολεμά τις λιγούρες, να αυξάνει τον κορεσμό και να μειώνει την ποσότητα του φαγητού που καταναλώνουμε, υποστηρίζουν οι ερευνητές του πανεπιστημίου Queen Margaret του Εδιμβούργου.

Οι πολλαπλά ευεργετικές ιδιότητες του ροδιού έχουν ήδη συζητηθεί πολλές φορές, ενώ του έχει αποδοθεί ο τίτλος του «superfood». Ωστόσο οι βρετανοί ερευνητές πειραματίστηκαν με το εκχύλισμα, καθώς και με το χυμό ροδιού σε σχέση με την όρεξη και τον κορεσμό και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η συστηματική κατανάλωσή τους μπορεί να μειώσει τα αισθήματα πείνας, ενώ αυξάνει το αίσθημα του κορεσμού.

Οι 29 εθελοντές στην έρευνα χωρίστηκαν σε δυο ομάδες. Τα άτομα της πρώτης ομάδας έπαιρναν καθημερινά επί τρεις εβδομάδες συμπλήρωμα ροδιού, ενώ της δεύτερης έπαιρναν μια εικονική ταμπλέτα.

Μετά από τρεις εβδομάδες ο κάθε εθελοντής έπινε ένα ποτήρι χυμό ρόδι πριν το γεύμα το οποίο περιελάμβανε μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα.

Οι ερευνητές κατέγραφαν το αίσθημα πείνας έκαστου συμμετέχοντα, την επιθυμία του να φάει, τον κορεσμό και την ικανοποίηση από το φαγητό.

Διαπίστωσαν ότι εκείνοι που λάμβαναν το εκχύλισμα (συμπλήρωμα) ροδιού ένιωθαν λιγότερη πείνα κατά 12%, είχαν μικρότερη όρεξη κατά 21%, ένιωθαν πιο χορτάτοι μετά το γεύμα κατά 16% και ήταν πιο ικανοποιημένοι κατά 15% συγκριτικά με όσους λάμβαναν το εικονικό χάπι.

Επίσης, έφαγαν κατά 22% μικρότερη ποσότητα φαγητού, ενώ αξιολόγησαν το φαγητό τους ως πιο νόστιμο συγκριτικά με την ομάδα του εικονικού συμπληρώματος.

Μια από τις πιθανές εξηγήσεις των ερευνητών είναι ότι οι πολυφαινόλες του ροδιού έχουν ανορεξιογόνο δράση.

Πηγή: ikypros.com