

24 Απριλίου 2017

Η άγνωστη ιδιότητα του ελαιόλαδου! Δεν πάει ο νους σας...

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα οφέλη του ελαιόλαδου είναι πολλά και σημαντικά για την υγεία μας ενώ κάθε φορά έρευνες έρχονται να προσθέσουν νέες ιδιότητες που δεν φανταζόμασταν.

Μία από αυτές συνδέεται και με την όρεξη μας για φαγητό. Τι σημαίνει αυτό; Πιο συγκεκριμένα, μελέτη έδειξε ότι τα «φυτικά» έλαια και ειδικά το ελαιόλαδο μπορούν να ρυθμίσουν το αίσθημα της πείνας μετά από την κατανάλωση τους. Εργαστηριακές ομάδες του πανεπιστημίου του Μονάχου και της Βιέννης μελέτησαν τέσσερα διαφορετικά εδώδιμα λίπη και έλαια: λαρδί, λίπος βουτύρου, κραμβέλαιο και ελαιόλαδο.

Για μία περίοδο τριών μηνών, οι συμμετέχοντες της μελέτης έφαγαν 500γρ γιαούρτι χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, τα οποία εμπλουτίστηκαν με ένα από τα παραπάνω λίπη ή έλαια σε καθημερινή βάση, ως συμπλήρωμα στην κανονική διατροφή τους.

Οι ερευνητές βρήκαν ότι η συνολική ημερήσια πρόσληψη της ομάδας που κατανάλωνε ελαιόλαδο παρέμεινε η ίδια, ενώ η άλλη ομάδα κατανάλωνε 176 θερμίδες περισσότερες ημερησίως, παρ όλο που τα δύο διαφορετικά είδη γιαουρτιού είχαν τις ίδιες θερμίδες. Επίσης, επισημάνθηκε πως η ομάδα που κατανάλωνε το γιαούρτι με τις αρωματικές ενώσεις ελαιολάδου υιοθέτησε αυτή τη διατροφική συνήθεια στο καθημερινό διαιτολόγιο, ενώ η ομάδα που κατανάλωνε το πλήρες γιαούρτι δεν συνέχισε να το καταναλώνει μετά το τέλος της έρευνας. Επιπλέον, η ομάδα που κατανάλωνε το πλήρες διατροφή είχε μικρότερη συγκέντρωση της ορμόνης σεροτονίνη στο αίμα.

Πηγή: mothersblog.gr