

إليكى سيدتى البطاطا الحلوة قد تساعد في خسارة الوزن!



الأحد 11 ديسمبر 2016 11:12 م

بينت نتائج دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية Heliyon أن تناول الماء التي طبخت فيها البطاطا الحلوة يساعد حقا في الهضم ونزول الوزن

فالبطاطا الحلوة غنية بالنشويات والكاروتينات Carotenoid، وهي مصدر رائع لفيتامين A المهم لصحة العيون، كما تحتوي على خصائص مضادة للأكسدة والشيخوخة، وارتبط تناولها بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان

كما تعد البطاطا غنية بمجموعة فيتامينات B التي تساعد الجسم في تحويل الغذاء إلى طاقة وتشكيل خلايا الدم الحمراء

وأشار الباحثون القائمون على الدراسة أن تناول الماء الذي طبخ فيه البطاطا الحلوة من شأنه أن يساعد بشكل ملحوظ في عملية الهضم ونزول الوزن، لذا حاول الباحثون البحث في هذه العلاقة أكثر عن طريق التجربة على الفئران

وأطعم الباحثون الفئران حمية غذائية غنية بالدهون، وأعطى بعضها البطاطا الحلوة الغنية ببروتين الببتيد وأخرى بتركيز منخفض منه

بعد 28 يوما من التجربة، وجد الباحثون أن الفئران التي تناولت البطاطا الحلوة الغنية ببروتين الببتيد انخفض وزنها بشكل ملحوظ، وكان مستوى الكوليسترول وثلاثي الغليسيرييد Triglyceride لديها منخفضا، كما كان مستوى الهرمونات الأيضية لديهم أعلى

واقترح الباحثون أن بروتين الببتيد الموجود في البطاطا الحلوة يكبح الشهية، ويتحكم في الدهون المسؤولة عن العمليات الأيضية

وأكد الباحثون أن هناك حاجة للقيام بالمزيد من الأبحاث العلمية حول هذه العلاقة؛ وذلك لمعرفة ما إذا كانت هذه العلاقة تنطبق على الإنسان أيضا