

دراسة تكشف نوع زيوت بقدره خارقة في إذابة دهون البطن



الدهون الحشوية هي دهون البطن التي تتراكم بين الأعضاء الموجودة في البطن، يرتبط الكثير جدًا من الدهون الحشوية ارتباطًا شديدًا بزيادة خطر الإصابة بمشاكل صحية خطيرة. تكمن مشكلة دهون البطن في أنها لا تقتصر على الطبقة الإضافية المبطنة التي تقع تحت الجلد مباشرةً (دهون تحت الجلد)، ولحسن الحظ، فإن إضافة فواكه معينة إلى النظام الغذائي يمكن أن تساعد في إذابة هذه الدهون الخطيرة قبل حدوث مشكلة.

وعادة ما ترتبط الأنسجة الدهنية التي تحيط بالأعضاء الداخلية بصحة التمثيل الغذائي السيئة، والتغيرات الهرمونية مسؤولة عن معظم اكتساب الدهون الحشوية، لكن العادات الغذائية السيئة لديها أيضا الكثير من الحلول.

ويمكن أن يساعد زيت التوت البري الأحمر العطري في إذابة الدهون الخطيرة في البطن، حيث وجدت دراسة أجرتها جامعة إهيم، بالاشتراك مع جامعة كوماموتو المحافظة، أن التوت البري الأحمر أكثر فاعلية في حرق الدهون من الفلفل.

وقالت ماريكو هارا، من مختبر الأبحاث الأساسية في كايبو في أوداوارا: "أثناء محاولة العثور على مادة لها بنية كيميائية مماثلة لتلك الموجودة في الكابيسين (مركب نشط في الفلفل الحار، المعروف بحرق الدهون، اكتشفنا كيتون التوت (هو مركب الفينول الطبيعي الذي مركبه الأساسي من نكهة التوت الأحمر). والزيت العطري من التوت البري الأحمر يذيب الدهون البشرية أكثر بثلاثة أضعاف من الكابيسين".

وأضافت: "من خلال الاختبارات السريرية، تبين أن 70% ممن تم اختبارهم فقدوا نحو كيلوغرام واحد بعد تناول مكملات التوت لمدة أسبوع.

وبعد استخدام لاصقات الزيت العطري من التوت البري الأحمر لمدة شهر تقريبا، عثر على نحو 5% من الدهون أو مليمترا واحدا من الدهون اختفت تحت المنطقة المغطاة بالاصقات، إننا نعتبر هذا اكتشافا جديدا وفريدا للغاية".

ويشار إلى أن كيتون التوت هو المركب الذي يعطي توت العليق، أو التوت البري الأحمر رائحته المميزة.

وأصبحت المكملات الغذائية لكيتون التوت شائعة بين مجموعات إنقاص الوزن، حيث قدمت الأبحاث التي أجريت على الفئران دليلا على مساعدتها في فقدان الوزن.

وفي عام 2010، لاحظ العلماء أن كيتون التوت له بنية جزيئية مماثلة للكابيسين. وأشارت الدراسات الأولية إلى أن الكابيسين يمنع زيادة الوزن. وفي ضوء هذه النتائج، أجرى العلماء دراسات على الفئران والأنسجة البشرية لمعرفة ما إذا كان كيتون التوت لديه أيضا القدرة على التأثير في زيادة الوزن".

وكانت الأدلة من الدراسات البشرية نادرة، ولكن في دراسة أجريت عام 2016، تبين أن مجموعة متنوعة من منتجات التوت، مثل عصير التوت، يمكن أن تبطئ زيادة الوزن لدى الفئران.

واكتشفت دراسة أجريت عام 2017، أجريت أيضا على الفئران، أن كيتونات التوت قللت من شهية الفئران التي تتغذى على نظام غذائي غني بالدهون.

وعثر على الكيتونات أيضا في الكيوي والخوخ والعنب والتوت الأسود وخضروات أخرى، لكن توت العليق مليء بالعديد من العناصر الغذائية الأخرى المرتبطة بإدارة الوزن بشكل فعال.

والفاكهة هي مصدر غني بالألياف من العناصر الغذائية مثل فيتامين سي والمغنيسيوم وفيتامين ب، وهي منخفضة الدهون والسعرات الحرارية والكربوهيدرات.

وأحد الفوائد الإضافية للتوت البري لأولئك الذين يسعون إلى إنقاص الوزن هو نشاط اللبتين، حيث تعمل هرمونات قمع الشهية عن طريق إرسال إشارة إلى الدماغ لإبلاغه بأن لدينا ما يكفي من الطعام.