# فاكهة تحرق دهون الجسم الخطرة عند تناولها بانتظام !

تعدّ ُ الدهون الحشوية مصدر قلق خاص لأنها تقع في عمق تجويف البطن، ما يبطن الفراغ بين أعضاء الجسم الحيوية.

وتتمثل الطريقة الأكثر فعالية للحرق من خلال النظام الغذائي والتمارين الرياضية. وقد تكون لفاكهة واحدة، عند تناولها بشكل منتظم، تأثيرات حرق قوية للدهون الحشوية. وغالبا ما يتم تجاهل هذه الحالة باعتبارها حقيقة لا مفر منها تتعلق بالشيخوخة، ولكنها تلعب دورا رئيسيا في مجموعة متنوعة من المشكلات الصحية التي تهدد الحياة.

وتظهر الأبحاث المتزايدة أن الفوائد الغذائية للتوت البري تساعد على تحسين الدورة الدموية وتقوية جهاز المناعة والمساعدة في الحفاظ على مستويات السكر في الدم الصحية.

وفي إحدى الدراسات التي أجريت على الفئران، وجد الباحثون أن التوت البري يمكن أن يساعد أيضا في حرق الدهون الخطرة الموجودة حول الجزء الأوسط من الجسم.

ومن أجل تجربتهم، قام الباحثون بملء القوارض قبل إطعامها بالتوت لمدة 90 يوماً.

وفقدت القوارض التي تناولت التوت البري كمية كبيرة من دهون البطن. ويعتقد الباحثون أن هذا قد يكون نتيجة لمضادات الأكسدة التي تؤثر على كيفية استقلاب الغلوكوز والدهون.

وقال إي ميتشل سيمور، من مختبر أبحاث Research Cardioprotection التابع لجامعة ميشيغان، في بيان: "من خلال التأثير على الجينات التي تنظم حرق الدهون ومخزونها، يمكن أن يساعد التوت الأزرق أيضا في خفض نسبة الكوليسترول المرتفعة".

وأضاف ستيفن بولينغ، من جامعة ميشيغان: "جرى البحث جيدا عن فوائد تناول الفاكهة والخضروات، ولكن اكتشافنا فيما يتعلق بالتوت الأزرق يُظهر أن المواد الكيميائية الموجودة بشكل طبيعي التي تحتوي عليها، مثل الأنثوسيانين، تبشر بالخير في التخفيف من هذه الظروف الصحية".

ووجد خط بحث منفصل أن الفاكهة قد تخفض أيضا الدهون الثلاثية وتحسن مستويات السكر في الدم.

ويشتهر التوت البري على نطاق واسع بمحتواه من مضادات الأكسدة التي لا مثيل لها. وهذه الفلافونويد فعالة بشكل خاص في مكافحة الالتهاب في الجسم.
وفي إحدى الدراسات، كتب الباحثون: "يحتوي التوت البري على عدد كبير من المواد الكيميائية النباتية، بما في ذلك أصباغ الأنثوسيانين الوفيرة.

ومن المحتمل أن يكون للأنثوسيانين تأثير كبير على وظائف الصحة من بين مختلف المواد الكيميائية النباتية. وتربط الدراسات الوبائية بين تناول التوت الأزرق و/أو الأنثوسيانين المنتظم والمعتدل مع انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والوفاة ومرض السكري النوع 2، وتحسين الحفاظ على الوزن والحماية العصبية.