نبات حلو المذاق يساعد على خسارة الوزن فما هو؟

يتجنب أولئك الذين يرغبون في إنقاص الوزن تناول الأطعمة الحلوة عادة في نظامهم الغذائي، إلا أن دراسات مختلفة وجدت أن تناول نبات حلو قد يساعد الجسم على تقليل الدهون.

وينصح الخبراء أولئك الذين يأملون في إنقاص الوزن بإضافة حلوى عرق السوس الشائعة إلى نظامهم الغذائي، وذلك كما ذكرت صحيفة "روسيا اليوم".

وتم استخدام جذر عرق السوس لأغراض طبية لعدة قرون. ويحتوي على حمض الغلسرهيزيك، وهو مركب له خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للميكروبات ومضادة للالتهابات.

ووجد الخبراء أن عرق السوس يمكن أن يساعد في تقليل الدهون عن طريق تثبيط إنزيم يسمى 11 بيتا هيدروكسيستيرويد ديهيدروجينيز (11HSD1). ويحول هذا الإنزيم الكورتيزول إلى كورتيزون.

ويمكن أن تؤدي زيادة الكورتيزول إلى زيادة الوزن، وخاصة في الوجه والبطن. وفي الوقت نفسه، يقلل

الكورتيزون من الاستجابة الدفاعية الطبيعية للجسم.

وترتفع مستويات الكورتيزول وتنخفض طوال اليوم، حيث تبلغ ذروتها في الصباح وتنخفض في المساء. لذا فإن تناول جذر عرق السوس في الصباح يمكن أن يساعد على تعزيز فقدان الوزن.

وفي إحدى الدراسات، تناول المشاركون 3.5 غ من عرق السوس يوميا لمدة شهرين. ووجد الباحثون أن المشاركين شهدوا انخفاضا في كتلة الدهون في الجسم بعد مرور الشهرين.

كما عانوا من انخفاض مستويات الألدوستيرون، وهو ستيرويد يمكن أن يؤثر على ضغط الدم عن طريق زيادة احتباس الملح والماء في الجسم. ومع ذلك، احتفظ المشاركون أيضا بمزيد من الماء وزادت نسب الماء في أجسامهم.

وفي دراسة مختلفة، تناول الأفراد 900 مغ من زيت الفلافونويد من عرق السوس يوميا لمدة ثمانية أسابيع.

ويأتي عرق السوس من نبات نشأ في تركيا واليونان وأجزاء من آسيا. وجذر عرق السوس، الذي يستخدم لصنع عرق السوس الأسود، له نكهة قوية فريدة من نوعها.