

RAU CHÂN VỊT GIÚP GIẢM CẢM GIÁC THÈM ĂN VÀ NGĂN BÉO PHÌ

Một nhà khoa học người Thụy Điển ngày 10/3 cho biết, đã phát hiện một chất tự nhiên trong rau chân vịt có khả năng giúp giảm cảm giác thèm ăn và ngăn được nguy cơ béo phì.

Ảnh: thekitchenmonk.com

Giáo sư Charlotte Erlanson-Albertsson thuộc Đại học Lund cho biết thành phần tự nhiên trên có tên là thylakoid được tạo ra qua quá trình quang hợp các loại lá có màu xanh.

Khác với các thực phẩm qua chế biến khác, chất này chủ yếu được tiêu hóa tại thượng vị, nó có tác dụng ngăn cản các hormone chủ chốt khiến chúng ta luôn có cảm giác no. Từ đó làm chậm lại quá trình chuyển hóa chất béo.

Ngoài ra, kết quả cuộc thử nghiệm đối với nhóm 15 người sử dụng hợp chất này mỗi sáng cũng cho thấy họ không còn cảm giác thèm ăn giữa các bữa ăn so với những người khác.

Tuy nhiên, chỉ ăn rau chân vịt thì chưa đủ tác dụng. Chúng ta cần vò nát lá rau, lọc lấy nước và tách chiết qua máy ly tâm để giải phóng thylakoid khỏi các tế bào thực vật.