



Chips-urile reduc pofta de mancare

Chips-urile dar si produsele de la fast food ar putea reduce pofta de mancare. Cercetatorii britanici lucreaza la un extract de plante care sa poata fi adaugat in componitia acestor alimente si sa reduca astfel obezitatea. Acest ingredient minune ar putea sa ajute persoanele care tin dieta sa se limiteze la mici portii din alimentele bogate in grasimi si zaharuri. Substanta, care se gaseste in mod natural in majoritatea plantelor, semintelor si cerealelor, poate fi adaugat in orice aliment bogat in grasimi si zaharuri, putand combate senzatia de foame timp de pana la 12 ore. Este vorba de lipidele care se gasesc in partile cloroplaste ale celulelor plantelor, utilizate in fotosinteza. Acestea se gasesc in ovaz, grau si seminte comune. Compusul actioneaza prin invelirea grasimii inainte de digerare, astfel incat enzimele care o descompun lucreaza mai lent ca de obicei. Acest fenomen semnalizeaza creierului ca stomacul este plin, chiar daca acesta este doar pe jumatare plin.