

Dodatek cynamonu w diecie sprzyja odchudzaniu



©Tytus Żmijewski warsztaty wypieku pierników

Cynamon pomaga spalić tłuszcz- to wnioski płynące z najnowszych badań. Naukowcy wskazują, że składnik znajdujący się w cynamonie przyczynia się do poprawy metabolizmu.

Znajdujący się w cynamonie cynamonaldehyd, odpowiadający za wyrazisty smak przyprawy aktywuje proces termogenezy w organizmie - poprzez spalanie kalorii nasz organizm wytwarza ciepło, niezbędne do utrzymania stałej temperatury.

Proces ten może pomóc przyspieszyć utratę wagi. Główny autor badania, Jun Wu, asystent naukowy w Life Sciences Institute na uniwersytecie Michigan, zdawał sobie sprawę z zalet aldehydu cynamonowego dzięki wcześniejszym badaniom i wskazać jego dalsze właściwości. Wcześniejsze badania przeprowadzone na myszach wykazały, że zawarty w cynamonie cynamonaldehyd chroni je przed otyłością.

"Naukowcy odkryli, że ten związek ma wpływ na metabolizm" - wyjaśnił. "Chcieliśmy więc

dowiedzieć się, w jaki sposób - jaka ścieżka może być zaangażowana, jak to wyglądało u myszy i jak wyglądała w ludzkich komórkach” - dodał.

Wu i jego zespół przetestowali komórki tłuszczowe od różnych ochotników i zauważyli zwiększoną ekspresję genów i enzymów, które zwiększają metabolizm lipidów po tym, jak zostały wystawione na działanie cynamonaldehydu.

To doprowadziło go do przekonania, że po spożyciu przez ludzi cynamonaldehydu, a zatem i cynamonu, może pomóc w termogenezie i późniejszych procesach spalania tłuszczu w ciele.

"Cynamon jest częścią naszej diety od tysięcy lat, ludzie na ogół go lubią. Jeśli więc może pomóc w ochronie przed otyłością, może zaoferować takie podejście do zdrowia metabolicznego, które jest łatwiejsze dla pacjentów" - powiedział Wu.

Naukowiec podkreśla jednak, że konieczne są dalsze badania. □