

Ruotsalaisprofessori: Patentoitu pinaattiuute vie roskaruokahimon

Lundin Yliopiston tutkijat osoittivat äskettäin julkaistussa pitkäkestoisessa tutkimuksessa että patentoitu pinaattiuute, joka sisältää tylakoideja auttaa vastustamaan roskaruokakiusausta jopa 95%. Lisäksi painonpudotus oli aktiiviryhmässä jopa 43%:ia lumeryhmää enemmän.

Kisaukset makeisia, makeita leivonnaisia tai paljon epäterveellisiä rasvoja ja suolaa kohtaan on erittäinen yleinen syy ylipainoon ja epäterveellisiin ruokailutottumuksiin. Tutkimus osoittaa, että tylakoidit vahvistavat kehon kylläisyshormonien tuotantoa ja tukahduttavat kiusauksia epäterveellistä ruokaa kohtaan. Tämä mekanismi johtaa parempaan ruokahalun kontrollointiin, terveellisempiin ruokailutottumuksiin ja kiihdyttää laihutumista.

”Meidän analyysit osoittavat, että aamiaisen yhteydessä nautitut pinaattiuutteen tylakoidit vähentävät mielihaluja ja pitävät näläntunnetta poissa koko päivän ajan”, kertoo Lundin Yliopiston lääketieteen ja fysiologisen kemian professori Charlotte Erlanson-Albertsson.

Tutkimukseen osallistui 38 ylipainoista naista. Tutkimus kesti kolme

kuukautta. Tutkimukseen osallistuneet nauttivat joka aamu ennen aamiaista vihreää juomaa. Puolet naisista saivat 5 g pinaattiuutetta. Toinen ryhmä nautti lumelääkettä. Osallistujat eivät tienneet, mihin ryhmään he kuuluivat. Osallistujille annettiin ohjeet vain noudattaa tasapainoista ruokavaliota, joka sisältää kolme ateriaa päivässä. Muita dieettejä ei saanut tutkimuksen aikana noudattaa.

”Tutkimuksessa kontrolliryhmä pudotti painoa keskimäärin 3,5 kg, kun taas aktiiviryhmä joka sai patentoidun pinaattiuutteen tylakoideja pudotti 5 kiloa. Pinaattiuutetta nauttineen ryhmän palautteesta ilmeni myös, että oli helpompi pitää kiinni päivittäisestä ateriarytmistä, eikä tutkimuksen aikana esiintynyt erityisiä mielitekoja”, kertoo Charlotte Erlanson-Albertsson.

Kylläisyyden tunteen saavuttaminen ja hedonisen nälän tunteen ehkäisy ovat avainasemassa. Pitkälle jalostettu ruoka pilkkoutuu niin nopeasti, että suoliston kylläisyshormonien lähettämät kylläisyysviestit ei ehdi aivoihin tukahduttamaan mielihaluja. Tylakoidit hidastavat ruoansulatusprosessia, jotta suoliston kylläisyshormonit ehtivät viestiä kylläisyydestä aivoihimme.

Kuinka paljon pinaattia pitää syödä saadakseen ruokahalua hillitsevän vaikutuksen?

Avaintekijä kylläisyshormonien vapauttamisessa ovat tylakoidit, jotka sijaitsevat pinaatin lehtivihreän solukalvolla. Ihmisellä itsellään ei ole riittävästi oikeita entsyymejä, jotta ruoansulatuksen avulla tylakoidit voitaisiin vapauttaa. EATLESS Appethyl pinaattiuute on valmistettu patentoidulla menetelmällä, jotta tylakoidit on saatu elimistön hyödynnettäviksi.

”Kyse on ruoansulatukseen kuluvan ajan hyödyntämisestä. Ruoansulatuskanavassamme ei ole mitään vikaa, mutta se ei vaan toimi hyvin modernissa liian nopeasti energiaa vapauttavassa ruokavaliossamme. Tylakoidit hidastava ruoansulatusta, tuottavat kylläisyyden tunnetta ja vähentävät mielitekoja epäterveellistä pikaruokaa kohtaan. Tämä tarkoittaa, että meidän

on helpompi ylläpitää terveellistä ruokavaliota ja välttää epäterveellisiä välipaloja kuten makeisia, perunalastuja ja vastaavia”, sanoo Charlotte Erlanson-Albertsson.

Miten EATLESS Appethyl pinaattiuutetta käytetään?

Kuinka sitten pinaattipohjaista Eatless-valmistetta käytetään? Annospussi sisältää tuotetta viisi grammaa. Kaikissa tutkimuksissa on käytetty samansuuruisia päiväannoksia. Annospussillinen Eatless Appethyl valmistetta voidaan sekoittaa aamiaisen ja/tai lounaan yhteydessä veteen, mehuun, jogurttiin tai puuroon.

Veteen tai mehuun sekoitettaessa suositellaan lisättäväksi teelusikallinen kasviöljyä, jolloin jauhe sekoittuu paremmin ja vaikuttaa

nopeammin. Tutkimusten yhteydessä ei ole havaittu haittavaikutuksia tai yhteisvaikutuksia lääkkeiden kanssa.

Eatless Appethyl on kehitetty Lundin yliopistossa. Se ei sisällä lisä-, väri-, makeutus- tai säilöntäaineita. Valmiste on laktoositon, gluteeniton, sokeriton ja hiivaton.

Tutkimusviite: ‘Body weight loss, reduced urge for palatable food and increased release of GLP-I through daily supplementation with greenplant membranes for three months in overweight women’. Appetite. 2014. Published online 30 June 2014. Authors: Montelius C., Erlandsson D., Vitija E., Stenblom E. L., Egecioglu E., Erlanson-Albertsson C.

Mistä voin ostaa?

Tuotetta on saatavilla Suomessa terveystuotteista, tavarataloista ja apteekista. Verkosta EATLESS tuotetta voi ostaa ainakin alla olevista terveystuotteiden verkkokaupoista.

[Hyvinvoinnin Tavaratalo](#)
[Luontaistuntijat](#)
[Life](#)
[Sokos](#)
[Sinunapteekki](#)
[Terveysmarket](#)
[Terveyskioski](#)
[Terveysapila](#)
[Luontaistuote Jasmin](#)

