

Olej rzepakowy zmniejsza otyłość brzuszną

5 listopada 2016

Uwzględnienie oleju rzepakowego w diecie może pomóc w pozbyciu się części tłuszczu brzusznego już w 4 tygodnie.

„Tłuszcz brzuszny (wisceralny) zwiększa ryzyko choroby sercowo-naczyniowej, a także zespołu metabolicznego i cukrzycy. Jednonienasycone kwasy tłuszczowe z oleju rzepakowego pozwalają go usunąć” – podkreśla prof. Penny M. Kris-Etherton z Uniwersytetu Stanowego Pensylwanii.

Okazało się, że po miesiącu diety uwzględniającej olej rzepakowy ochotnicy mieli o 0,11 kg mniej tłuszczu brzusznego. Tłuszcz, który zniknął z tych okolic, nie został przeniesiony do innej części ciała.

Generalna zasada jest taka, że nie można sobie wybrać odchudzanych regionów, ale jednonienasycone kwasy wydają się obierać na cel tłuszcz brzuszny.

Kris-Etherton sugeruje, by dodawać olej rzepakowy np. do dressingów czy koktajli.

Podczas testów Amerykanie oceniali wpływ 5 rodzajów oleju na 101 ochotników w średnim wieku 49,5 r. (BMI wynosiło ok. 29,4). Wylosowano ich do grup, które przez miesiąc stosowały: zwykły olej rzepakowy, olej rzepakowy bogaty w kwas oleinowy, olej rzepakowy bogaty w kwas oleinowy z kwasem dokozaheksaenowym (DHA), olej kukurydziano-słonecznikowy lub olej słonecznikowo-lniany. Po 4-tygodniowym okresie diety następowała dwutygodniowa-miesięczna przerwa, a później 4-tygodniowy okres następnej diety (zastosowano badanie w układzie naprzemiennym).

W ciągu dnia badani spożywali 2 koktajle z dodatkiem oleju.

Jego ilość wyliczano w oparciu o potrzeby energetyczne; np. osoba na diecie 3 tys. kalorii dostawała 60 g wybranego oleju dziennie, uzyskując w ten sposób 18% energii.

W porównaniu do oleju słonecznikowo-lnianego, oleje rzepakowy i rzepakowy z kwasem oleinowym redukowały masę tłuszczu wisceralnego, zwłaszcza u mężczyzn (wynosiła ona, odpowiednio, 3,2, 3,1 i 3,09 kg). Przy dietach rzepakowej i rzepakowej z kwasem oleinowym redukcja tłuszczu brzuszego korelowała ze spadkiem ciśnienia. W przypadku diety rzepakowej z kwasem oleinowym obserwowano też spadek poziomu trójglicerydów.

Autorzy publikacji z pisma „Obesity” podkreślają, że potrzeba dalszych badań, by określić długoterminowy wpływ diety bogatej w jednonienasycone kwasy tłuszczowe.

Autorstwo: Anna Błońska

Na podstawie: News.psu.edu

Źródło: KopalniaWiedzy.pl