

Abnehmen

Mandeln kauen macht satt

Diätfans wissen es schon länger: Wenn der „kleine“ Hunger zwischendurch kommt, hilft es oft bereits, fünf Mandeln langsam und gründlich zu kauen – und man fühlt sich satt. Wissenschaftler der Purdue University nahmen jetzt diese Tatsache genauer unter die Lupe und untersuchten, welchen Einfluss das gründliche Kauen am Beispiel von Mandeln auf das Sättigungsgefühl ausübt.

In ihrer Studie ließen sie leicht übergewichtige Männer und Frauen 55 Gramm Mandeln zehn, 25 oder 40 mal kauen. Wenige Stunden danach prüften sie das Blut der Probanden und fragten nach ihrer Sättigung. Es stellte sich heraus, dass diejenigen, die 40 mal gekaut hatten, besonders satt waren und einen hohen Blutspiegel an natürlichen Hormonen (GLP-1) aufwiesen, die den Appetit unterdrücken. „Zusätzlich zeigte sich, dass das ausgiebige Kauen die Verfügbarkeit von ungesättigten Fettsäuren im Körper erhöht“, ergänzt Studienleiter Richard Mattes.

Die Studie ist in einem renommierten Fachjournal publiziert (American Journal of Clinical Nutrition), wurde aber durch ein Forschungsstipendium der Almond Board of California unterstützt.

Quelle:

<http://www.nutraingredients.com/Research/Chewing-almonds-may-boost-satiety>

Hintergrund GGIP:

Der satzungsgemäße Zweck der Gesellschaft für Gesundheit, Information und Prävention e.V. ist, die Bevölkerung zu informieren und über Gesundheitsfragen aufzuklären. Ziel ist es, die Gesundheitserhaltung zu fördern sowie über gesundheitsbewusstes und präventives Verhalten zu unterrichten. Durch die stete und nachhaltige Information über Gesundheits- und Präventionsthemen unter dem Leitgedanken „informiert gesünder leben“ versucht die GGIP einen Beitrag zur Unterstützung der allgemeinen Gesundheit zu leisten.

Weitere Informationen:

Gesellschaft für Gesundheit, Information
und Prävention e.V. (GGIP)

Wilhelm-Weigand Straße 9
81925 München

Telefon: +49 (0) 800 – 888 0 188 485

E-Mail: email@ggip.info

www.ggip.info

Colleen Adam
Geschäftsführung

ADAM : Health Public Relations
ADAM PR GmbH

Postfach 71 01 60
81451 München

Telefon: +49 (0)89 – 89081 506

Telefax: +49 (0)89 – 89081 507

E-Mail: ca@adamhealth.de