

## Польза водорослей для снижения веса



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/polza-vodoroslej-dlya-snizheniya-vesa/>  
Чаще всего, встретив в магазине этот продукт, многие проходят мимо. А зря!

Название растений рода ламинария происходит от латинского слова «lamina», что в переводе означает «пластинка», это растение известно также под названием «морская капуста».

О том, что ламинария богата йодом (а значит, необходима для щитовидной железы), известно с давних времен. Последние же исследования этой самой древней водоросли показали целый комплекс полезных веществ, который она дарит человеку.

Волокна из водорослей - так называемые альгинаты - помогают похудеть, искусственно создавая чувство сытости. Потеря веса происходит за счет сокращения доли жира в организме.

Изыскание, проведенное учеными из Копенгагенского университета (Дания), показало, что диетические волокна, полученные из бурых водорослей, усиливают чувство насыщения, позволяя человеку съедать меньше и терять больше веса.

Волокна из водорослей - так называемые альгинаты - искусственно создают чувство сытости.

В 12-недельном исследовании участвовали 96 ожиревших мужчин и женщин. 48 испытуемых три раза в день перед каждым приемом пищи в качестве добавки к низкокалорийной диете принимали специальный напиток с альгинатами, разработанный совместно с биотехнологической компанией S-biotek. А другим 48 участникам давали плацебо, не содержащее альгинатов.

Результаты эксперимента показали, в группе, употреблявшей альгинаты, сбрасывалось в среднем на 1,7 кг больше, чем в плацебо-группе. Эта потеря веса произошла в основном за счет сокращения доли жира в организме.

Исследователи объясняют это так: альгинаты превращаются в желудке в гель, который занимает там определенное пространство. В итоге усиливаются желудочно-кишечные сигналы о сытости, передаваемые в мозг, и тучный человек съедает меньше обычного. Как следствие, он может избавиться от лишних килограммов, не страдая при этом от голода.

Ученые надеются, что их выводы помогут разработать новые способы борьбы с мировой эпидемией ожирения.