له دور هام في فقدان الدهون... دراسة تكشف عن فوائد الهيل



يعد الهيل (الهال، الحبهان، أو قاع القلة أوالقلعة) من التوابل الشعبية في مناطق كثيرة من العالم ويتمتع بنكهة مميزة دافئة ورائحة منعشة.

وقد أطلق باحثون في كلية الزراعة وعلوم الحياة في ولاية تكساس إيه آند إم الأميركية على الهيل اسم "طعام خارق".

وقد كشفت الدراسة التي أجريت جامعة "تكساس إيه. أند. أم. أغريلاف"، أن الهيل يتمتع بفوائد متعددة بما في ذلك زيادة الشهية وفقدان الدهون وتقليل الالتهابات.

وقال الدكتور لويس سيسنيروس زيفالوس، وهو باحث رئيسي في الدراسة: "إن الدراسة تظهر أن الهيل يمكن أن يكون خيارا غذائيا صحيا، وأن استهلاكه يمكن أن يساعد في الحفاظ على وزن الجسم النحيل وتقليل الدهون".

وأوضح سيسنيروس زيفالوس: "ما وجدناه هو أن هذه التوابل الصغيرة يمكنها حرق السعرات الحرارية والحفاظ على وزن الجسم مع زيادة الشهية واستهلاك الطعام". بحسب ما نشره موقع (إنترناشونال بزنس تايمز) الأميركي.

الكمية المناسبة؟

وقد أجريت الدراسة، التي نُشرت في المجلة الدولية للعلوم الجزيئية، باستخدام عينات من حيوانات ووضعت جرعات مختلفة من بذور الهيل في نظام غذائي منتظم. ووجد الباحثون أن الهيل يزيد الشهية ولكنه يزيد أيضًا من استهلاك الطاقة وتقليل كتلة الدهون.

كما قدمت الدراسة جرعات تقديرية: 77 ملليغراما على الأقل من المنشطات الحيوية للهيل لشخص بالغ يبلغ وزنه حوالي 60 كيلوغراما.

وذكرت الدراسة أنه يمكن الحصول على هذه الجرعة المفيدة من تناول ما لا يقل عن العدد من 8 إلى 10 حبات هيل كل يوم. بحسب ما نشره موقع (ميديكال اكسبريس).

و أكدت الدراسة أن الهيل يعدل الدوائر العصبية التي تنظم تحلل الدهون في الأنسجة الدهنية والتمثيل الغذائي التأكسدي للميتوكوندريا في الكبد والعضلات الهيكلية.