

Ликопин в томатах помог предотвратить набор веса

Учёные представляют на этой неделе на Американском саммите по физиологии 2025 года в Балтиморе новую работу, посвящённую влиянию ликопина в томатах на набор веса. Это исследование было уникальным, поскольку эксперты оценили взаимосвязь между томатами, эстрогенами и механизмами профилактики ожирения.

Известно, что томаты – источник антиоксиданта ликопина. Чтобы выяснить, может ли он защитить от ожирения, учёные провели серию экспериментов. В ходе этих испытаний рыбок данио-рерио кормили обычной или высокожирной пищей, а также различными комбинациями томатного экстракта, добавок эстрогена и ликопина.



Heddens of Woodtown Farm

Выяснилось, что рыбы, которые придерживались высокожирной диеты с добавлением томатного экстракта, были более эффективно защищены от набора веса, чем рыбы, которые сидели на высокожирной диете с добавлением диетического эстрогена. У тех же, кого кормили высокожирной пищей с эстрогеном и ликопином, был ниже уровень

Ликопин в томатах помог предотвратить набор веса

сахара в крови по сравнению с рыбами, у которых была обычная диета. Учёные полагают, что потребление ликопина улучшает расщепление жира в печени.

Также было обнаружено, что преимущества ликопина проявились уже через неделю, то есть быстро.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.