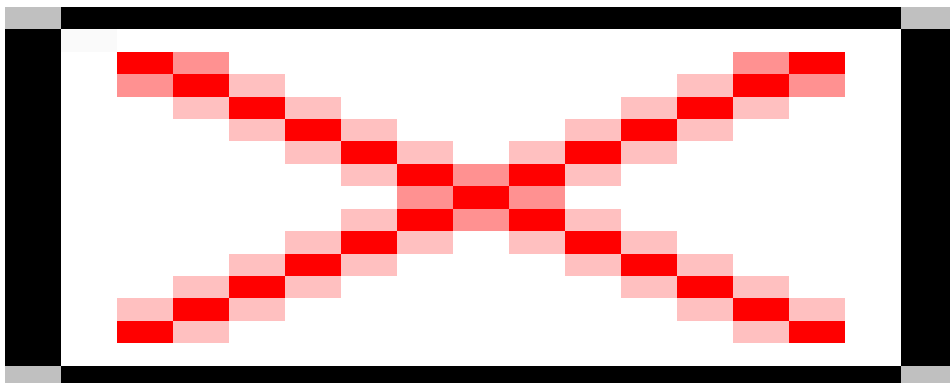


Gurkemeje er fedtets fjende



En knoldet rod - meget lig ingefær - gurkemeje. Ifølge amerikanske forskere ikke kun god i karry, men også en vej til at begrænse kroppens evne til at danne blodårer og dermed nyt fedtvæv.

Mad med gurkemeje kan ifølge forskere delvist bremse dannelsen af de nye blodårer i fedtvæv der skal til for, at vi tager på i vægt. Museforsøg skal nu overføres til mennesker.

Flere krydderier - bl.a. chili og kanel - har længe været kendt for deres evne til at fyre ekstra op under kroppens forbrænding. Nu kan vi meget vel føje endnu en varm smagsforstærker - gurkemeje - til vores forskningsbaserede slankediæt.

Gurkemeje er ifølge et hold amerikanske forskere nemlig ikke kun en vigtig bestanddel af blandingskrydderiet karry og et af hovednumrene i det hotte indiske køkken. Det er tilsyneladende også en effektiv stopklods for kroppens naturlige evne til at gro fedtceller og dermed til at tage på i vægt.

"Vægtøgning er et resultat af vækst og spredning af fedtvæv, som ikke kan finde sted uden dannelsen af nye blodårer. Vores forskning tyder på, at gurkemeje undertrykker denne aktivitet i fedtvævet," siger en af forskerne bag studiet, seniorforsker Mohsen Meydani, fra Tufts University i Boston, USA, til MailOnline.

Bremser vækst af fedtvæv

Studiet - som forskerne beskriver i en artikel i tidsskriftet *Journal of Nutrition* - viser, at et måltid mad, krydret med gurkemeje tilsyneladende bremser væksten af fedtceller i mus og mennesker i forhold til det samme måltid uden gurkemeje. Tilmed ser det ud til, at gurkemejens "slankeeffekt" er større jo federe det måltid, man tilsætter det, er.

Observationerne er gjort ved i 12 uger at fodre to hold mus med mad med højt fedtindhold. Begge musegrupper indtog de samme mængder mad, men den ene gruppes foderrationer blev tilsat 500 milligram gurkemeje.

Da de 12 uger var ovre, så forskerne, at musene, som havde fået gurkemeje, vejede mindre end den anden gruppe. Samtidig havde de et lavere indhold af skadeligt kolesterol i blodet.

Det fremgår desværre ikke, om musene, som spiste gurkemeje, ligefrem vejede mindre efter end før forsøget - og, om gurkemeje dermed ikke kun kan bruges til at spise fed mad uden at tage så meget på, som man ellers ville have gjort.

Men forskerne fra Tufts University går ifølge MailOnline nu i gang med at afdække, om deres iagttagelser kan overføres direkte fra mus til mennesker.

Kilde: fpn.dk [1]

Portalen er leveret af resolvd.dk

Kilde-URL: <http://tamilskmad.dk/forums/artikler/gurkemeje-er-fedtets-fjende>

Links:

[1] http://fpn.dk/liv/krop_valvare/article1703430.ece