

كل ما عليك أن تعرفه عن كيتونات التوت وعلاقتها بخسارة الوزن

تعرف كيتونات التوت أنها مواد كيميائية مُشتقَّة من التوت الأحمر ومن المعتقد عنها أنها تساعد مُتتبعي الحمية الغذائية في خسارة الوزن بطريقة سريعة. وفي هذا الإطار، سنعرفك على كل ما يتعلق بكيتونات التوت وحقيقتها وما هي علاقتها في الرجيم.

تعد المواد الكيميائية كيتونات التوت هي التي تمنح التوت الأحمر رائحته كما أنها تتوافر في العُلَّيق والتوت البري. لدى استخلاص هذه الكيتونات من التوت فيمكن استخدامها لإضافة النكهة والعطر إلى الأطعمة وبعض المنتجات مثل مستحضرات التجميل والآيس كريم والكولا.

وقد أظهرت بعض البحوث الحديثة التي أجريت خلال الفترة الأخيرة في أنابيب الاختبار أو على القوارض أن كيتونات التوت تحفز مستويات التمثيل الغذائي كما أنها تؤثر في هرمون أديبونكتين، الذي يُنظِّم عملية الأيض. بالإضافة إلى ذلك فهي تسبب بتكسير الدهون في الخلايا بطريقة أكثر فاعليَّة، الأمر الذي يُساعد الجسم على حرق الدهون بشكل أسرع. لكن حتى الآن لا يوجد دليل علمي موثوق وبحوث بشرية لدعم هذه الادعاءات والنتائج وإثبات أن كيتونات التوت تساعد على خسارة الوزن عند تناولها. فهل هي طريقة شائعة أخرى غير صحيَّة لـ فقدان الوزن؟

ينطوي الأمر بهذه الدراسات على القوارض، أن تكون الجرعات عالية جدًّا بحيث يجب أن تتراوح جرعة كيتونات التوت عند البشر بين 100 و300 ميلليغرام خلال اليوم، معدل يزيد بأكثر من 200 مرَّة عن الإستهلاك اليومي الطبيعي.

النتيجة النهائيَّة

يوجد العديد من الشركات التي تزعم أنها تمتلك “الحبَّة السحرية” لخسارة الوزن من دون بذل أي جهد إضافي وممارسة الرياضة. لكن في الحقيقة، يتطلب فقدان الوزن والمحافظة على الصحة اتباع نظام غذائي صحي وسليم وممارسة الرياضة بصورة يومية أو على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع بالإضافة إلى اتباع خيارات نمط الحياة الصحيَّة من

أجل خسارة الكيلوغرامات الزائدة.