

闻闻香蕉苹果有助抑制食欲

健康

浣淖

鎏賤戩浜庸細2008/12/08 16:23

想要抑制食欲，可以多闻闻香蕉、苹果。美国神经学家最近针对肥胖者开展了一项研究，让他们在嘴馋时闻香蕉和苹果，结果显示，闻这些气味的受试者能减掉更多的体重，原理就是这些气味有抑制食欲的作用。专家表示，晚饭前闻一闻，可以吃得少一些，如果晚饭吃得太饱会加重消化负担，导致睡眠激素——褪黑激素分泌量减少，而褪黑激素能降低体温和身体活动能力，促进睡眠。美国另一项研究还显示，每两小时闻一次薄荷，可以让人每天少摄取350千卡热量。