

## اثر دمنوش های لاغری بر روی انواع چربی ها

پژوهشگران: هستی روحانی، میترا سراوانی

معلم راهنما: سرکار خانم پانیذ زنگنه



### پیشنهادها

این پژوهش را می توان به صورت بالینی در مدت زمان طولانی روی افراد مبتلا به چاقی و چربی خون آزمایش کرد و تأثیر آن را دید.

### مواد و روش ها

این پژوهش به صورت میدانی انجام گردیده است. برای اینکه اثر دمنوش های مختلفی مانند چای ترش، لیمو، زنجبیل، دارچین، گل محمدی و ... را روی چربی خون دید آزمایشی طراحی شد:

کره نیمه آب شده رسوب داده شده به عنوان چربی در رگ که در این آزمایش نی شبیه ساز آن بود وجود دارد.

برای هر یک از دمنوش های فوق آزمایشی یکسان صورت گرفت:

۲ گرم دمنوش + ۸۰ سی سی آب

میزان تغییراتی که روی چربی رسوب شده انجام شد:

دمنوش لیمو: ۶۰٪ تغییر

چای ترش: ۷۰٪ تغییر

دمنوش دارچین: ۶۰٪ تغییر

دمنوش گل محمدی: ۵۰٪ تغییر

دمنوش زنجبیل: ۳۰٪ تغییر

دمنوش هایی که بیش از ۵۰ درصد تغییر روی چربی خون داشتند در ترکیب دمنوش جدید قرار گرفتند.

و برای دیدن تأثیر دمنوش های لاغری هل، دارچین، لیمو فلفلی، چای سبز، زنجبیل و ... آزمایشی روی ضربان قلب انسان صورت گرفت که جدول آن در بخش نمودارها رسم شده است.

### چکیده

بر اساس مطالعات انجام شده چربی ها به دو صورت در بدن ما وجود دارند. یکی چربی خون و دیگری بافت چربی. چربی خون از خوردن غذاهای چرب مانند سیب زمینی سرخ کرده، کیک های کارخانه ای و ... وارد بدن می شوند و چربی بافت که در بافت چربی وجود دارد از خوردن بیش از حد کربوهیدرات به وجود می آید. با استفاده از ترکیبات گیاهی و دمنوش ها می توان از این رویداد جلوگیری کرد. در این پژوهش دمنوش هایی ساخته شده است که چربی خون و چربی که در بافت وجود دارد را از بین می برد.

### تحلیل و نتایج

در این پژوهش دو دمنوش جدید ساخته شد:

دمنوشی برای چربی خون: این دمنوش شامل گل محمدی، دارچین، لیمو، چای ترش برای دیدن اثر این دمنوش ترکیبی آزمایشی نظیر آزمایش روی تک تک دمنوش ها صورت گرفت:

میزان هر دمنوش به صورت زیر می باشد:

"چای ترش: ۲ گرم، لیمو: ۴ گرم، دارچین: ۲ گرم، گل محمدی: ۰.۵ گرم"

نتیجه ای که از این دمنوش حاصل شد این بود که دمنوش ترکیبی جدید حدود ۸۰٪ چربی خون را از بین می برد.

"زمان مصرف دمنوش: ۲-۱ ساعت بعد از غذا"

دمنوشی برای چربی بافت: این دمنوش ترکیبی شامل چای سبز، دارچین و دمنوش لیمو فلفلی است. میزان دمنوش ها به صورت زیر می باشد:

"چای سبز: ۴ گرم، لیمو: ۳ گرم، فلفل: ۲ گرم، دارچین: ۳ گرم"

زمان مصرف دمنوش: ۲-۱ ساعت بعد از غذا ترجیحاً قبل از ورزش

نتیجه ای که از آزمایش ضربان قلب روی انسان حاصل شد این بود که این دمنوش ضربان قلب انسان را افزایش داده و متابولیسم بدن را بالا می برد.

### مقدمه

چاقی، در واقع این مشکل از زیاد خوردن کربوهیدرات به وجود می آید. زیاد خوردن کربوهیدرات ها مانند برنج و سیب زمینی باعث تولید چربی در بافت ها می شود و نتیجه آن انباشته شدن بافت چربی در بخش های مختلف بدن نظیر شکم، پهلو، ران ها و ... است.

دمنوش های زیادی نظیر چای سبز، زیره، زنجبیل، لیمو، دارچین، گشنیز و ... باعث بالا رفتن متابولیسم شده و نتیجه آن لاغری است. البته باید در نظر داشت که در کنار رژیم غذایی مناسب می توان تأثیر این دمنوش ها را دید.

یکی دیگر از مشکلاتی که افراد با آن رو به رو هستند چربی خون است که از خوردن بیش از حد غذاهایی که چربی ترانس دارند مانند غذاهای سرخ شده، خامه غیر لبنی و ... ایجاد می شود و حتی خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی را افزایش می دهد.

در این پژوهش سعی شده است تا با ترکیب دمنوش هایی که متابولیسم بدن را افزایش می دهند دمنوشی جدید برای کاهش وزن و از بین رفتن بافت چربی درست کرد و همچنین با ترکیب دمنوش هایی که میزان چربی خون را کاهش می دهند، دمنوشی جدید برای کاهش چربی خون ساخت.

### تصاویر و نمودارها



نام دمنوش	سمن فرد	ضربان قلب قبل از مصرف	ضربان قلب قبل دقیقه بعد از مصرف	شربان قلب ۳۰ دقیقه بعد از مصرف
چای سبز	۱۳	۹۱	۱۱۶	
لیمو فلفلی	۹	۸۹	۹۸	
زنجبیل	۳۸	۷۳	۸۱	
دارچین	۵۰	۶۶	۶۹	
چای ترش	۴۴	۸۶	۷۹	
هل	۳۵	۷۷	۸۱	
شوید	۴۰	۹۵	۸۷	
دمنوش ترکیبی	۹	۸۳	۹۷	

### منابع

[1]effect of curcumin on glucose and lipid metabolism,FFAs and TNF-a in serum of type 2 diabetes mellitus rat models . li qing su ,yong-da wang hai yanchi . saudi journal of biological sciences . 24(2017)1776-1780

[2]ginseng and obesity. zhipeng Li . geun Eog Ji . J ginseng Re 42(2018)1-8183-188