

Υγεία / Διατροφή

Γιατί αυξάνονται τα ποσοστά λίπους στο σώμα μετά από δίαιτα - Ο ρόλος των πρωτεϊνών

Η αύξηση μιας κατηγορίας βακτηρίων (Lactobacillus) και των μεταβολιτών τους μετά από δίαιτα, ενισχύει την εντερική απορρόφηση λιπιδίων και οδηγεί σε γρήγορη συσσώρευση λίπους και παχυσαρκία.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν επίσης ότι αυτό θα μπορούσε να αποφευχθεί με μια διατροφή πλούσια σε πρωτεΐνες ή ειδικά αντιβιοτικά που αναστέλλουν την ανάπτυξη των γαλακτοβάκιλλων στο έντερο.

Οι δίαιτες για τη μείωση της λιπώδους μάζας και την απώλεια βάρους περιορίζουν την πρόσληψη τροφής. Η ανάκτηση βάρους μετά τη δίαιτα ωστόσο, εξακολουθεί να είναι ένα μεγάλο πρόβλημα.

Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν 10 διαιτητικά πρωτόκολλα για να διερευνήσουν την επίδραση της «επανατροφοδότησης» μετά τη δίαιτα στη λιπώδη μάζα ποντικών. Τα ευρήματα έδειξαν ότι στα ποντίκια που άρχισαν να ξανατρώνε μετά από δίαιτα, αυξήθηκαν τα ποσοστά λίπους και έγιναν παχύσαρκα. Περαιτέρω ανάλυση αποκάλυψε ότι η ενισχυμένη απορρόφηση λιπιδίων στο έντερο, ο αυξημένος αναβολισμός λιπιδίων στον λευκό λιπώδη ιστό (WAT) και η μειωμένη ολική οξειδωτική των λιπιδίων είναι οι κύριες αιτίες αύξησης της λιπώδους μάζας μετά τη δίαιτα.

Για να εντοπίσουν πιθανές διατροφικές παρεμβάσεις για την πρόληψη της αύξησης της λιπώδους μάζας μετά τη δίαιτα, οι ερευνητές τίασαν ποντίκια είτε με τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες, είτε με τροφές με λίγες πρωτεΐνες είτε τα υπέβαλαν σε διατροφή με κανονικές πρωτεΐνες και συμπληρώματα απαραίτητων αμινοξέων στη φάση μετά τη δίαιτα.

Τα ευρήματα έδειξαν ότι η δίαιτα με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες απέτρεψε τη γρήγορη συσσώρευση λίπους και την παχυσαρκία, ενώ διατήρησε σε κάποιο βαθμό την απώλεια λίπους που προκαλεί η δίαιτα.

Φάνηκε επίσης ότι το περιεχόμενο της διατροφής ήταν πιο σημαντικό από τη θερμιδική πρόσληψη για τον αποκλεισμό της αύξησης της λιπώδους μάζας μετά τη δίαιτα. Περαιτέρω δοκιμές αποκάλυψαν επίσης ότι μια διατροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες μετά από δίαιτα, μείωσε τα επίπεδα χολικών οξέων στο έντερο και στον ορό, μείωσε την εντερική απορρόφηση λιπιδίων, μείωσε τον αναβολισμό των λιπιδίων στον λευκό λιπώδη ιστό και αύξησε την ολική οξειδωτική των λιπιδίων.

Στη συνέχεια, οι ερευνητές ανέλυσαν τη σύνθεση της μικροχλωρίδας του εντέρου και διαπίστωσαν ότι μια διατροφή με κανονικές πρωτεΐνες μετά από δίαιτα, αύξησε σημαντικά την αφθονία των γαλακτοβάκιλλων κατά περίπου 50% και αυτή η αύξηση καταστέλλεται σημαντικά όταν η διατροφή είναι πλούσια σε πρωτεΐνες.

Τα βακτήρια Lactobacillus απομονώθηκαν και αναγνωρίστηκαν ως Lam-1, που είναι πολύ ευαίσθητα στην πενικιλίνη. Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι η θεραπεία των ποντικών με πενικιλίνη ανέστειλε σημαντικά την ανάπτυξη των Lam-1, μείωσε την εντερική απορρόφηση λιπιδίων, την πρόσληψη λιπαρών οξέων στο λευκό λιπώδη ιστό και τη συσσώρευση σωματικού λίπους μετά τη δίαιτα.

Δοκιμές σε ποντίκια χωρίς βακτήρια και ειδικά παθογόνα, έδειξαν ότι τα συμπληρώματα με Lam-1 ή τους μεταβολίτες τους ενίσχυαν σημαντικά την εντερική απορρόφηση λιπιδίων, αύξησαν την πρόσληψη λιπαρών οξέων σε λευκό λιπώδη ιστό και οδήγησαν σε αύξηση της λιπώδους μάζας και παχυσαρκία.

Η μελέτη καταδεικνύει ότι η κανονική διατροφή μετά από ολιγοθερμιδική δίαιτα, συμβάλλει στην ανάπτυξη της παχυσαρκίας. Δείχνει επίσης ότι η διατροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες ή αντιβιοτικά για τη στόχευση των γαλακτοβάκιλλων και την αναστολή της εντερικής απορρόφησης λιπιδίων είναι πιθανώς μια αποτελεσματική στρατηγική για την πρόληψη της παχυσαρκίας μετά τη δίαιτα.

Τα ευρήματα δημοσιεύτηκαν στο επιστημονικό έντυπο Nature Metabolism.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Από τις 10.12 θα βοηθήσει να έχετε καλές επαφές με συνεργάτες ή να προβληθείτε περισσότερο στον χώρο της καριέρας σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι κάποιοι ίσως να θελήσετε να κάνετε συζητήσεις με το ταίρι σας για κάποια επισημοποίηση ενώ πολλοί ίσως να έχετε κάποιες κοινωνικές υποχρεώσεις ή προσκλήσεις για έξοδο. Ωστόσο κάποιοι από εσάς ίσως να έχετε διαφωνίες με το ταίρι σας και θα πρέπει να κρατήσετε ισορροπίες. Οι αδέσμευτοι ίσως να εκνευριστείτε με κάποιο πρόσωπο από το περιβάλλον σας που σας ενδιαφέρει ωστόσο κάποιοι θα διασκεδάσετε, θα βγείτε έξω και ίσως να κάνετε μια γνωριμία που θα σας ενθουσιάσει.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Από τις 10.12 θα είναι ευνοϊκή για επαγγελματικά σχέδια, σεμινάρια, ταξίδια. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα κάνετε σχέδια με το ταίρι σας και ίσως σχεδιάσετε και κάποιο ταξίδι ωστόσο κάποιοι ίσως να νιώσετε συναισθηματικά ελλιπή κοντά στην Πανσέληνο και να βγάλετε κάποια συναισθηματική ένταση παρόλο που καλύτερα θα είναι να μείνετε ήρεμοι. Οι αδέσμευτοι θα κάνετε νέες γνωριμίες ωστόσο ίσως ακόμη να σας πληγώνει κάποια σχέση από το παρελθόν κάποιους από εσάς.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Ερωτικά οι δεσμευμένοι πολλοί θα ασχοληθείτε πιο ουσιαστικά με το ταίρι σας ενώ κάποιοι ίσως να πάρετε δώρα από το ταίρι σας ή να υπάρξει κάποια εύνοια από βελτίωση σε έσοδα που θα έχει το ταίρι σας ωστόσο κάποιοι αποφύγετε να μπειτε σε αντιπαράθεσης. Οι αδέσμευτοι θα είστε γοητευτικοί και ίσως κάνετε νέες γνωριμίες, κάποιοι αποφύγετε ωστόσο την υπεραισιοδοξία και την εξιδανίκευση. Κάποιοι τέλος ίσως μετά από κάποια έντονη πρόκληση να έχετε κάποια ερωτική περιπέτεια.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε ευχάριστη διάθεση και επικοινωνία με το ταίρι σας ωστόσο κάποιοι από εσάς ίσως να διογκώσετε κάποια απωθημένα σας γι αυτό καλό θα είναι να μην επικοινωνήσετε με υπερβολή. Οι αδέσμευτοι σίγουρα θα κάνετε νέες γνωριμίες ωστόσο κάποιοι ίσως να δυσκολευτείτε ψυχολογικά και με ένα πρόσωπο από το παρελθόν.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Στις 10.12 και θα έχετε ευχάριστες επαφές μέσα στην εργασία σας και κάποιες θετικές εξελίξεις. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε με την καθημερινότητά σας και κάποιες υποχρεώσεις σας ενώ ίσως να θελήσετε να κάνετε και έναν οικονομικό προγραμματισμό. Ωστόσο κάποιοι αποφύγετε υπερβολικά έξοδα και κάποιες εντάσεις με τα παιδιά σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να πάρετε απογοητεύσεις από κάποιες γνωριμίες που έχετε κάνει ενώ ίσως να έρθετε σε αντιπαράθεση με κάποιο φιλικό σας πρόσωπο για κάποιο ερωτικό σας θέμα. x

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα καταφέρετε να ασχοληθείτε περισσότερο με τα παιδιά σας ενώ κάποιοι ίσως να έχετε ευχάριστα από κάποια αποκατάσταση των παιδιών σας ωστόσο κάποιοι από εσάς προσέχετε εντάσεις και διαφωνίες με το ταίρι σας. Οι αδέσμευτοι θα κάνετε νέες γνωριμίες και θα φλερτάρτε ωστόσο κάποιοι ίσως να έχετε εντάσεις με κάποιο πρόσωπο από το παρελθόν.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε αρκετά με το σπίτι σας που ίσως να θελήσετε να διακοσμήσετε ή να κάνετε κάποιες αλλαγές ωστόσο ίσως να κάνετε και κάποιες προσκλήσεις σε άτομα της οικογένειάς σας. Απλώς κάποιοι από εσάς αποφύγετε να έρθετε σε ένταση με το ταίρι σας λόγω κάποιων διαφωνιών και λόγω κάποιων υποχρεώσεων. Οι αδέσμευτοι ίσως να έρθετε σε αντιπαράθεσης με κάποιο φιλικό σας πρόσωπο για κάποιο πρόσωπο ενώ κάποιοι μην είστε και τόσο αισιόδοξοι σε νέες γνωριμίες.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η Αφροδίτη στον Αιγόκερω από τις 10.12 θα φέρει εύνοια στις επαφές σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι προσέχετε έξοδα που ίσως θελήσετε να κάνετε για τα παιδιά σας και μην τους κάνετε όλα τα κατήρια ενώ κάποιοι ίσως να νιώσετε ότι δεν ικανοποιείτε συναισθηματικά από το ταίρι σας. Οι αδέσμευτοι ίσως να νιώσετε απογοήτευση από κάποιο άτομο ωστόσο είναι πολύ πιθανόν να κάνετε νέες γνωριμίες ή να έχετε επικοινωνία με κάποιο πρόσωπο από το παρελθόν.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Από τις 10.12 θα ευνοηθείτε από κάποια έσοδα που θα έχετε. Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε την ευκαιρία να περάσετε όμορφα με το ταίρι σας και θα ασχοληθείτε αρκετά για να διαμορφώσετε την ατμόσφαιρα του σπιτιού σε γιορτινή διάθεση ωστόσο κάποιοι προσέχετε αφού ίσως να έχετε αρκετές εντάσεις και παρεξηγήσεις με το ταίρι σας ίσως και για κάποιο σας παιδί. Οι αδέσμευτοι αποφύγετε να εντυπωσιαστείτε από κάποια νέα γνωριμία ενώ κάποια έντονη ερωτική πρόκληση δεν είναι σίγουρο ότι θα σας βγει σε καλό ειδικά εάν πρόκειται και για κάποιο πρόσωπο από το παρελθόν.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να κρατάτε κάποιες σκέψεις μέσα σας ή κάποια παράπονα που ίσως να είναι υπερβολικά για το ταίρι σας ωστόσο στο επόμενο διάστημα θα σας δοθεί η ευκαιρία να τα εκφράσετε. Ωστόσο κάποιοι αποφύγετε νεύρα μέσα στην καθημερινότητα αφού ίσως να σας απομακρύνουν και να φέρουν εντάσεις με το ταίρι σας. Οι αδέσμευτοι κρατάτε μικρό καλάθι σε νέες γνωριμίες αν και πολλοί θα αναπολήσετε το παρελθόν ενώ καλό θα είναι να κάνετε υπομονή αφού οι νέες γνωριμίες και οι ευκαιρίες θα έρθουν άμεσα.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η Αφροδίτη στον Αιγόκερω από τις 10.12 ίσως να σας δώσει μια ιδέα για να προετοιμάσετε. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποιες εντάσεις με τα παιδιά σας ωστόσο θα είναι διαχειρίσιμες ενώ ίσως να θελήσετε να θυμηθείτε με το ταίρι σας στιγμές από το παρελθόν. Οι αδέσμευτοι θα έχετε προκλήσεις και γνωριμίες μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον ωστόσο προσέχετε πώς θα προβάλλετε τον εαυτό σας. Κάποιοι ίσως να έχετε επαφή και με κάποιο πρόσωπο από το παρελθόν.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Η Αφροδίτη από τις 10.12 θα ευνοήσει εξόδους και διασκέδαση. Ερωτικά οι δεσμευμένοι προσέχετε εντάσεις που ίσως να δημιουργηθούν με το ταίρι σας αλλά και ξαφνικά έξοδα που θα προκύψουν μέσα στο σπίτι ίσως και για κάποια βλάβη ενώ κάποιοι θα έχετε την ευκαιρία να περάσετε όμορφα με φιλικό σας πρόσωπο και να ζήσετε την μαγεία των ημερών. Οι αδέσμευτοι ίσως να μην νιώθετε και τόσο καλά συναισθηματικά ωστόσο θα βγείτε έξω με φίλους και θα έχετε προσκλήσεις και κάποιοι ίσως να κάνετε νέες γνωριμίες.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

5	2	4	8	1	6	9	7	3
7	3	9	5	2	4	1	6	8
6	8	1	7	3	9	5	4	2
4	5	2	6	8	1	3	9	7
9	7	3	4	5	2	8	1	6
1	6	8	9	7	3	5	4	2
2	4	5	1	6	8	3	9	7
3	9	7	2	4	5	6	8	1
8	1	6	3	9	7	5	4	2

Ευκόλο

9	7	3	5	8	6	2	4	1
2	4	1	6	8	5	3	7	9
5	8	6	2	4	1	9	7	3
1	9	7	3	5	8	6	2	4
6	2	4	1	9	7	3	5	8
3	5	8	6	2	4	1	9	7
7	3	5	8	6	2	4	1	9
8	6	2	4	1	9	7	3	5
4	1	9	7	3	5	8	6	2
2	4	1	6	8	5	3	7	9

Δύσκολο

Ξ	Α	Τ	Α	Ι	Α	Σ		
Ζ	Ο	Ν	Α	Μ	Κ	Ε	Ο	Κ
Ε	Ν	Ε	Ν	Ε	Κ	Α	Ρ	Κ
Η	Β	Ε	Ψ	Υ	Κ	Ι	Α	Σ
Ε	Β	Η	Τ	Ο	Γ	Η	Τ	Ρ
Γ	Α	Σ	Ι	Α	Τ	Ν	Α	Σ
Α	Ν	Μ	Ν	Ω	Ν	Μ	Υ	Α
Ρ	Α	Σ	Α	Ν	Ι	Μ	Α	Ρ
Α	Κ	Ι	Ρ	Α	Ρ	Α	Κ	Ε
Ο	Α	Β	Α	Ε	Β	Ο	Τ	
Α	Τ	Α	Τ	Σ	Ο	Β	Α	Ν
Α	Σ	Τ	Α	Σ	Τ	Α	Ν	Α