



Среди разнообразных диетических средств пополнение. Не так давно все интересовались что за моринги, как с её помощью худеет. И тут последняя новинка - малиновые кетоны. Кетоны малины сделал успешными в информационном плане Доктор Оз. Он в своем шоу по телевизору рассказал, что кетоны малины очень хороши для похудения. Что же это такое?

Кетоны представляют собой ароматические элементы из ягод малины, клюквы, ежевики. Есть кетоны, выпускаемые в промышленном производстве, но по своему составу эти ягоды идентичны натуральным плодам. Просто получены они синтетическим способом. Такие кетоны применяются с целью создания аромата продуктов питания и косметики. Если речь идет о добавке в пищу, хочется надеется, что в этих целях применяют только натуральные кетоны из ягод. Правда, здесь нужно тщательно выбирать производителя. Каков же механизм действия кетонов малины?

Нужно отметить, что клинические испытания на людях пока ещё не проводились. Но на животных кетоны малины уже испытывали. Эксперименты ученых показали, что если грызунам постоянно давать этот препарат, то у них резко возрастает жировой обмен. И при испытаниях они худели, даже при употреблении в пищу очень калорийных продуктов. Лишние килограммы они не набирали. Исследование на грызунах в лаборатории проводили ученые в японском университете в начале 2000-х годов.

Специалистам удалось доказать, что метаболизм жиров увеличивается от кетонов малины. При этом они дополнительно защищают печень и организм от отложения жиров. Если верить объяснениям с точки зрения биохимии, при попадании в организм кетоны малины активизируют выработку адипонектина (это гормон). Действие адипонектина такового, что он понижает уровень жиров и сахара в организме. Кроме того, он увеличивает чувствительность к инсулину.

У человека, чем он толще, тем меньше вырабатывается адипонектина. Соответственно, замедляется метаболизм. Получается, что воздействие кетонов малины очень напоминает действие капсаицина. Это биологически активный компонент перчика чили. Похожим образом действует такое вещество, как синефрин, содержащийся в кожуре горького апельсина.

Этот компонент очень популярен у производителей диетических продуктов. От кетонов можно отметить и вспомогательную пользу. В человеческом организме повышается энергетический уровень, увеличивается защита от антиоксидантов, очищается печень, подавляется аппетит.