Oliiviöljy lisää kylläisyyden tunnetta

Saksassa ja Itävallassa on tehty kolmivaiheinen tutkimus

Münchenin teknillisen yliopiston ja Wienin yliopiston yhteistutkimuksessa verrattiin neljän erilaisen ravintorasvan vaikutusta nälän ja kylläisyyden tunteeseen. Tutkijoiden mukaan varsinkin oliiviöljy lisää kylläisyyden tunnetta selvästi.

Oliiviöljyn lisäksi tutkimuksessa oli mukana laardi, voi ja rypsiöljy. Kolmen kuukauden mittaisen koejakson aikana tutkimukseen osallistuneet henkilöt söivät joka päivä 500 grammaa rasvatonta jogurttia, johon oli lisätty jotain tutkittavista rasvoista.

– Oliiviöljyllä oli selvin kylläisyysvaikutus, sanoo professori Peter Schieberle Münchenin teknillisestä yliopistosta.

Schieberle kertoo yliopiston tutkimustiedotteessa, että oliiviöljyryhmään kuuluneiden veressä oli eniten kylläisyyshormoni serotoniinia. Lisäksi koehenkilöt myös kertoivat, että oliiviöljyllä tehostettu jogurtti oli hyvin täyttävää. Yksikään tutkimushenkilöistä ei lihonut tutkimuskuukausien aikana, eikä heidän rasvaprosenttinsa kasvanut.

Aromista on apua

Schieberlen mukaan tulos yllätti, koska oliivi- ja rypsiöljyt sisältävät samanlaisia rasvahappoja. Sen vuoksi tutkijat päättivät vielä erikseen selvittää, onko öljyn aromilla vaikutusta asiaan. Tutkimuksen toisessa vaiheessa oli kaksi vertailuryhmää. Niistä toinen söi maustamatonta jogurttia ja toinen jogurttia, joka oli maustettu oliiviöljyaromilla. Tulos oli selvä: tavallista jogurttia syöneet söivät päivässä lähes 200 kilokaloria enemmän kuin oliivijogurttia syöneet. Jo pelkkä oliiviöljyn aromi jogurtissa lisäsi veren serotoniinitasoa.

Kolmannessa tutkimusvaiheessa selvitettiin, kuinka kauan oliiviöljyn tuoma kylläisyyden tunne kestää. Kylläisyyden tunne riippuu useista eri tekijöistä, joista yksi on veren sokeritaso. Mitä nopeammin se laskee, sitä nopeammin on taas nälkä. Tutkijat päättivät selvittää, vaikuttavatko oliiviöljyn aromit verensokerin tasoon. He vertailivat italialaista, kreikkalaista, espanjalaista ja australialaista oliiviöljyä. Niistä onnistuttiin eristämään kaksi aromaattista ainesosaa, jotka näyttäisivät hidastavan sokeritason laskua. Eniten näitä aromeja oli italialaisessa öljyssä.

– Tuloksemme osoittavat, että aromi pystyy säätelemään kylläisyyden tunnetta, sanoo Schieberle.

Lähde: [www.iltalehti.fi/terveys/2013031516788094\_tr.shtml](http://www.iltalehti.fi/terveys/2013031516788094_tr.shtml)