



بررسی اثرات مکمل گیاهی گارسینیا کامبوجیا بر کاهش وزن و درمان چاقی

سید محمدرضا سلطانی مقدس^۱

۱- پژوهشگر Naturopathy- دانشگاه آزاد اسلامی

چکیده

چاقی یکی از شایعترین مشکلات پزشکی امروز و علت اصلی بسیاری از بیماریهای مزمن مانند دیابت و سرطان است. به علت افزایش چشمگیر نرخ چاقی در سالهای اخیر، تهدید سلامت عمومی در بسیاری از کشورهای جهان، به یکی از مهمترین مشکلات ناشی از این بیماری تبدیل شده است. این بیماری ناشی از انباشت بیش از حد چربی در بدن شناخته شده که به پایین آمدن کیفیت زندگی و کاهش طول عمر منجر می گردد. علاوه بر آن، با اتباط با عوامل محیطی و ژنتیکی زمینه ساز مرگ و میر مرتبط با حملات قلبی، فشار خون بالا، دیابت و حتی سرطان می باشد. در کنار مکمل های طبیعی، عصاره میوه درخت گارسینیا کامبوجیا دارای اثرات چربی سوزی و کاهش وزن است. این درخت به طور عمده در نواحی هند و کشورهای جنوب شرق آسیا رشد می کند و میوه ای ترش مزه دارد. مطالعات گسترده درباره این اثرات این گیاه ثابت کرده است که استفاده از گارسینیا کامبوجیا باعث چربی سوزی و کاهش اشتها، کاهش میل به خوردن غذا و سبب سیری و همچنین باعث حفظ وزن در دراز مدت می شود. به اعتقاد نگارنده تجویز این مکمل همراه با تغییر در سبک زندگی میتواند در کاهش وزن و بهبود سندرم متابولیک و دیس لیپیدی نقش مهمی ایفا کند.

کلمات کلیدی: چاقی، کاهش وزن، گارسینیا کامبوجیا، سندرم متابولیک