

Cloudoc paper summary

다이어트 한약의 원리

연구 주제

마황의 다이어트 효과

마황과 다이어트

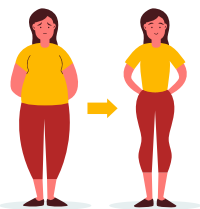
마황(*ephedra sinica*)은 비만 치료를 위해 가장 널리 사용되는 약재 중 하나입니다.

마황의 주성분인 에페드린은 교감 신경 작용을 촉진하여 심장을 더 강하고 빠르게 뛰게 만듭니다. 또한 신진대사를 증가시키고 식욕을 억제하여 체지방 분해를 촉진합니다.



마황의 효능 연구

본 논문에서 연구진은 에페드린 섭취에 대한 10개 연구를 체계적으로 검토하고 체중, 혈압, 심박수 및 지질 변화 효과를 종합 분석했습니다. 이를 위해 PubMed, Web of Science 및 EMBASE에서 2021년 7월까지의 에페드린 또는 마황과 관련된 플라시보(위약) 대조 연구의 분석이 이루어졌습니다.



에페드린 함유 제품 섭취는 유의미한 체중감량을 유도하고, 고밀도 지단백 콜레스테롤(HDL) 증가, 저밀도 지단백 콜레스테롤(LDL) 감소, 중성지방 감소, 평균 심박수 증가를 유도했습니다.



Effects of Ephedrine-Containing Products on Weight Loss and Lipid Profiles: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials, Pharmaceuticals, 2021

