



**Garbanzos**  
**Tan efectivos como el Prozac**

Los garbanzos son tan efectivos como el Prozac, que además de liberarnos del colesterol, producen serotonina, la hormona de la felicidad, lo mismo que en los antidepresivos.






El consumo de garbanzos, en Oriente Medio, cocinados como un potaje popular llamado *hummus*, produce una buena sensación, hasta la felicidad, a quienes lo ingieren, según un estudio de investigadores israelíes.



Produce serotonina, la hormona de la felicidad.

Los consumidores no pueden explicar el estado de bienestar que les causa un plato de *hummus* regado con aceite de oliva y salpicado con pimentón.



Pero ahora se sabe por qué, dijo a Efe el arqueólogo Abi Gofer, que participó en la investigación junto con otros tres científicos.



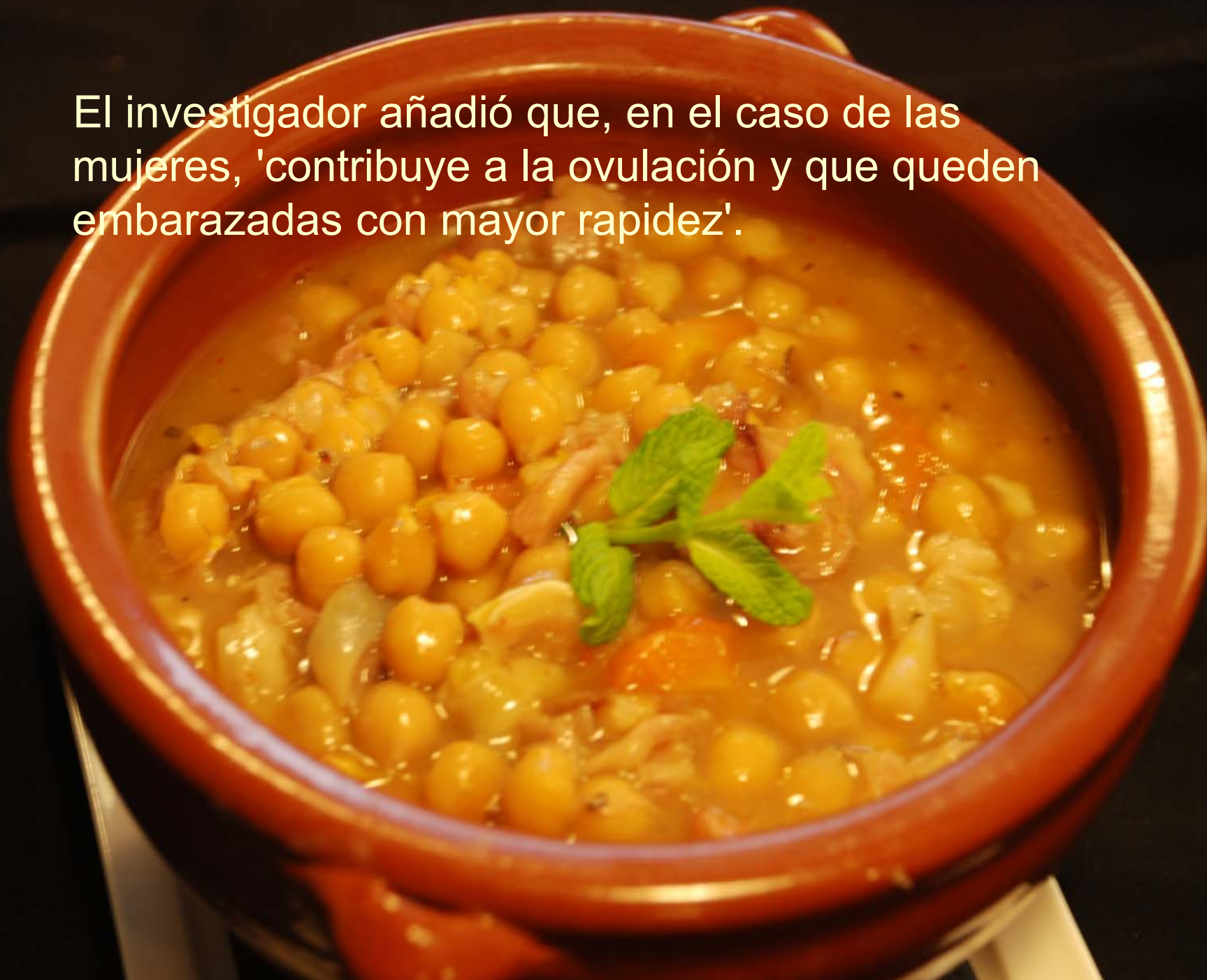
La causa de esa sensación es que contiene un aminoácido conocido como triptofen que, en buena cantidad, produce serotonina, una sustancia benefactora.





Un plato de humus satisface con creces el apetito y nos ayuda a dormir, indicó Gofer.

El investigador añadió que, en el caso de las mujeres, 'contribuye a la ovulación y que queden embarazadas con mayor rapidez'.





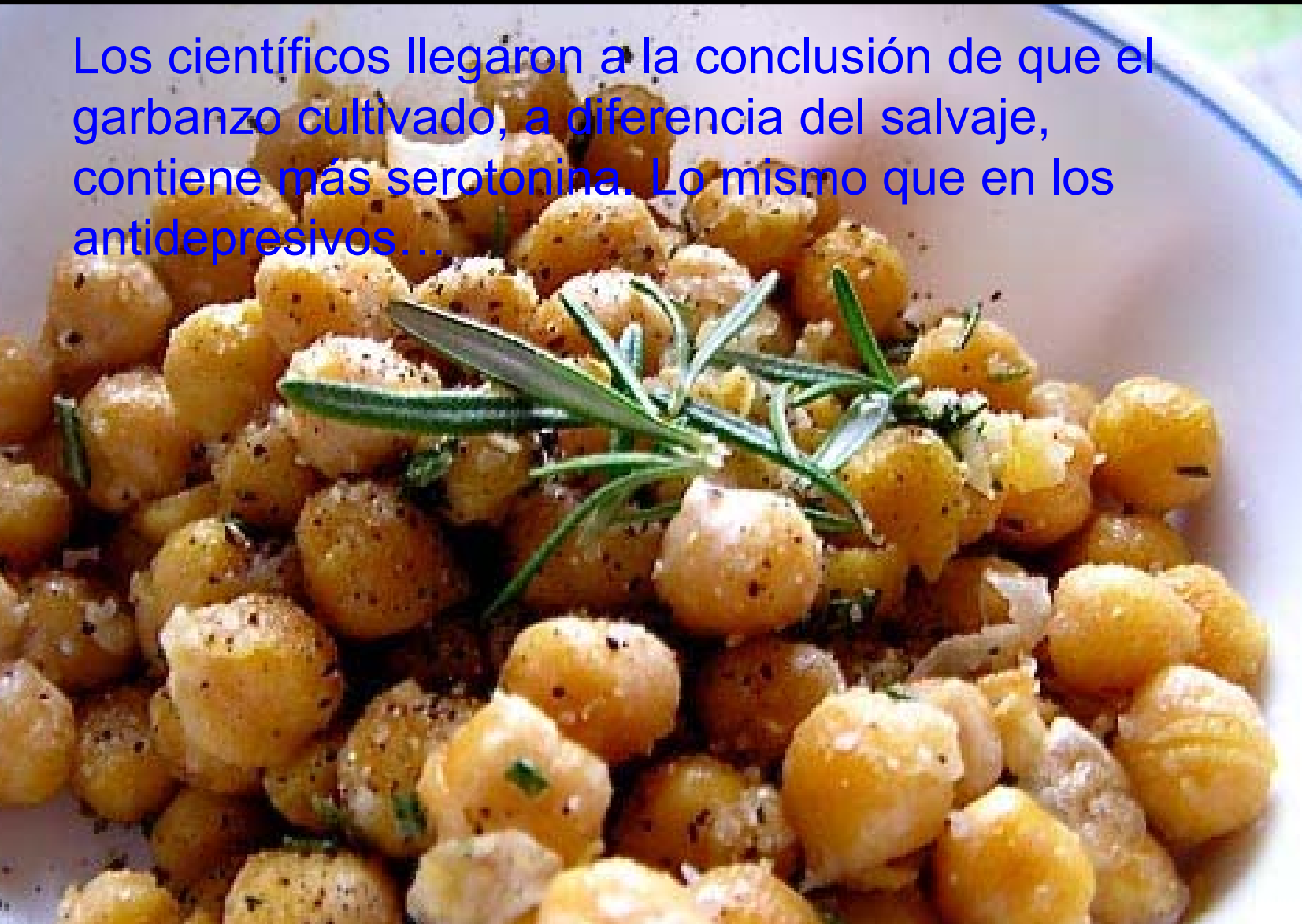


El garbanzo, un producto de la tierra que genera miles de millones de dólares en los países donde se consume, 'es comparable con el trigo' por su importancia alimentaria, con un lugar en



El equipo de investigadores incluyó al doctor Zohar Kerem, experto en alimentación, al botánico Simja Lev Idón y al jefe del curso de genética de la

Los científicos llegaron a la conclusión de que el garbanzo cultivado, a diferencia del salvaje, contiene más serotonina. Lo mismo que en los antidepresivos...



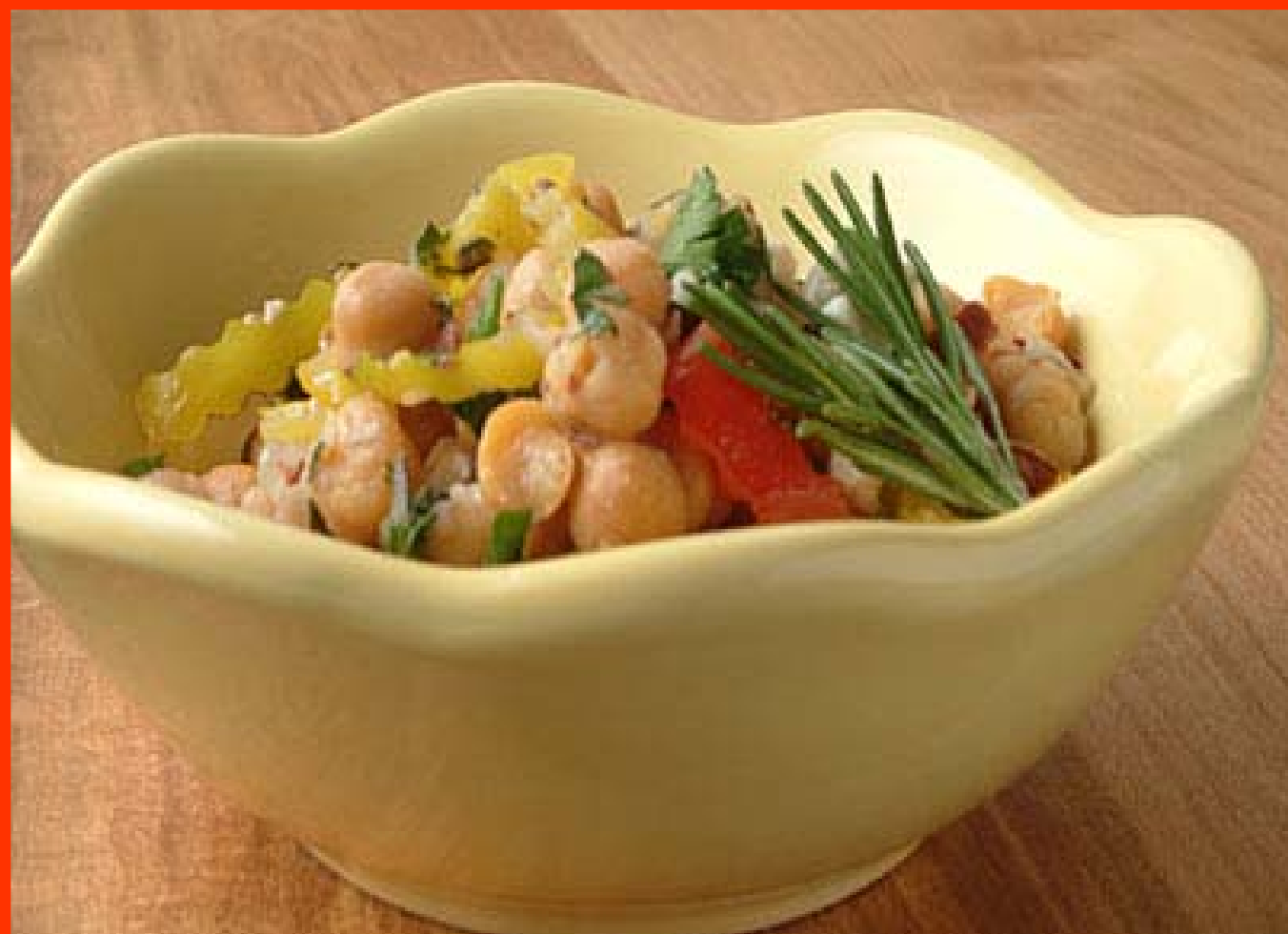


Los productores que escogieron y cultivan la especie más conocida no lo hicieron por mera casualidad, aunque no entendieran científicamente





El mismo aminoácido del garbanzo que causa la segregación de la serotonina, es el que emplea la



En general, israelíes y árabes suelen comer a diario 'hummus' acompañado con encurtidos y lo untan en el pan pita, sin miga, junto con



El profesor Gofer comentó que el precio y las ventas





**FIN**