

۷ ادویه لاغر کننده که شما را در رژیم‌های غذایی کمک می‌کند



مصرف برخی چاشنی‌های غذایی یک راه ساده و آسان برای سرعت بخشیدن به سوخت و ساز بدن و از دست دادن چربی‌های اضافه است.

به گزارش پایگاه خبری اگرو فود نیوز، به نقل از ایرنا؛ ادویه‌ها نه تنها منجر به بهبود کیفیت سلامت می‌شوند بلکه از بیماری‌های مزمن نظیر فشار خون بالا، دیابت نوع ۲، حمله قلبی، و ... پیشگیری می‌کنند و مصرف منظم برخی از آنها راهی مفید برای کاهش وزن است.

زیره: این ادویه متابولیسم را افزایش می‌دهد و علاوه بر کاهش وزن، طیف وسیعی از خواص را دارد از جمله: بهبود فرایند هضم، کاهش التهاب و از بین بردن نفخ، جلوگیری از یبوست، و از بین بردن بافت‌های چربی.

فلفل سیاه: برای کوتاه کردن دوره کاهش وزن، شما می‌توانید فلفل سیاه را هر روز در رژیم غذایی‌تان بگنجانید. علاوه بر این نقش این ادویه در سرعت بخشیدن به فرایندهای گوارشی، کاهش تولید گاز، جلوگیری از کم‌آبی بدن، تنظیم فشار خون و ... شناخته شده است.

هل: توانایی این ادویه در کمک به فرآیند گوارش و بهبود عملکرد سوخت و ساز باعث می‌شود برای کاهش وزن ایده‌آل باشد. پژوهش‌ها نشان داده است که طعم لذیذ و بوی هل نیز روشی فوق‌العاده برای تسکین

افسردگی به طور طبیعی است.

خردل: دانه های خردل با افزایش دمای بدن، منجر به افزایش سوخت کالری می شود. شما می توانید سه قاشق چای خوری از دانه های خردل را قبل از شروع تمرینات ورزشی بخورید تا از مزایای آن در از دست دادن کالری بیشتر بهره ببرید.

زردچوبه: مطالعات نشان داده که این ادویه می تواند تشکیل بافت چربی را کاهش دهد پس مصرف آن راه خوبی برای جلوگیری از اضافه وزن نیز هست. مصرف زردچوبه برای پیشگیری از دیابت و جلوگیری از افزایش مقاومت به انسولین نیز مفید است.

زنجبیل: نه تنها نقش مهمی در سوزاندن چربی های اضافه دارد، بلکه به لطف خواص ضد التهابی اشته، دستگاه گوارش را آرام می کند. ساده ترین راه این است که هر روز یک فنجان چای زنجبیل را در وعده صبحانه مصرف کنید. جالب است بدانید که زنجبیل می تواند مانع چاقی ناشی از رژیم های غذایی سرشار از چربی شود و می توان از زنجبیل به عنوان مکملی برای درمان چاقی استفاده کرد.

دارچین: دارای مزایای سلامتی متعددی از جمله کاهش سطح اسید بدن، تنظیم فرایند هضم، مبارزه با آنفلوآنزا، کاهش سطح قند خون و تنظیم میزان تری گلیسیرید و کلسترول بد و در نهایت افزایش متابولیسم است. برای استفاده از این مزایا، دارچین را به دسرها اضافه کنید. راه دیگر، نوشیدن چای دارچین به طور روزانه است.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

منبع: ایرنا