

روغن گیاهی که مثل کوره، چربی می سوزاند!

اگر شما هم مثل بسیاری از افراد از داشتن چربی زائد به ویژه چربی دور شکم رنج می برید، می توانید با استفاده از یک روغن گیاهی موثر از آن رهایی یابید.



اگر شما هم مثل بسیاری از افراد از داشتن چربی زائد به ویژه چربی دور شکم رنج می برید، می توانید با استفاده از یک روغن گیاهی موثر از آن رهایی یابید.

به گزارش **جام جم سیرا**، روغن گلرنگ از گیاه گلرنگ استخراج می شود که دارای رنگ زرد و نارنجی گاهی مایل به قرمز است که برخی از آن برای رنگین کردن خوراکی ها از آن استفاده می کنند. اما روغن گلرنگ از روغن های بسیار مفید برای رهایی از چربی ها، شکم، است. گیاه گلرنگ عطر و بویی ندارد، اما فواید غذایی آن بسیار زیاد است، زیرا با توجه داشتن اسیدهای امگا 6 برای بدن بسیار مفید است.

تحقیقات جدید در آمریکا نشان می دهد که استفاده از روغن گلرنگ برای رهایی از چربی های شکم بسیار مؤثر است. شما می توانید با ریختن مقدار اندکی در غذا، روغن گلرنگ را در رژیم خود قرار دهید.

روغن گلرنگ عملکرد بافت های ذخیره کننده چربی ها را تغییر و آنها را به انرژی تبدیل می کند که انسان از آن بهره می برد. این روغن همچنین به عنوان یک تحریک کننده فرایند سوخت و ساز عمل می کند. این وضعیت به انسان برای رهایی از چربی دور شکم کمک می کند.