

## **تند بخورید تا لاغر شوید!**



دانشمندان در تازه‌ترین تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف گیاهان و غذاهای تند به لاغر شدن کمک می‌کند. آنها معتقدند از آنجایی که غذاهای تند، مزه ملایمی ندارند، نمی‌توان به مقدار زیاد از آنها مصرف کرد و به همین دلیل موجب لاغری می‌شوند. از سوی دیگر غذاهای تند سوخت و ساز بدن را نیز بالایی برند و از این راه به کاهش وزن کمک می‌کنند. برخی کارشناسان توصیه می‌کنند در صورتی که به ناراحتی معده یا فشار خون بالا مبتلا نیستید و پزشک شما را از مصرف غذاهای تند منع نکرده است، روی آوردن به فلفل برای لاغری را امتحان کنید. حتی اگر دیگر اعضای خانواده نمی‌توانند غذاهای تند بخورند یا کودکان شما این مزه را نمی‌پسندند، فلفل آن هم از نوع قرمز و سیاهش را میهمان میز شام و ناهار خود کنید و به‌جای نمک که مضرات آن بارها به اثبات رسیده است، از مقدار متعادلی فلفل استفاده کنید.