



## معجزه عسل و دارچین در کاهش وزن

مواد طبیعی بسیاری برای کاهش وزن در دسترس قرار دارند. با این حال، به نظر می‌رسد که چای حاوی عسل و دارچین یکی از دلپذیرترین مواد طبیعی برای کاهش وزن باشد. آیا این معجون پُرانرژی می‌تواند به کسی در رسیدن به وزن مناسب کمک کند؟

مواد طبیعی بسیاری برای کاهش وزن در دسترس قرار دارند. با این حال، به نظر می‌رسد که چای حاوی عسل و دارچین یکی از دلپذیرترین مواد طبیعی برای کاهش وزن باشد. آیا این معجون پُرانرژی می‌تواند به کسی در رسیدن به وزن مناسب کمک کند؟

بسیاری از مردم ادعا می‌کنند که نوشیدن 2 بار در روز (صبح و شب) مخلوط عسل و دارچین در کاهش وزن مؤثر است. یک حقیقت علمی برای این ادعا وجود دارد.

به‌طور سنتی، از عسل به‌عنوان ماده‌ای خواب‌آور، مسکن گلودرد و حتی التیام‌بخش زخم استفاده شده است، اما آیا عسل می‌تواند به کاهش وزن نیز کمک کند؟ برخی از دانشمندان معتقدند که عسل می‌تواند این کار را انجام دهد. بدیهی است که اکثر افراد چاق از عارضه مقاومت به انسولین نیز رنج می‌برند. این عارضه مانع سوخت‌وساز درست گلوکز می‌شود. هنگامی که چنین شرایطی رخ می‌دهد کاهش وزن بسیار دشوار می‌شود. برخی مطالعات نشان داده‌اند، افرادی که به مدت 30 روز از مخلوط عسل و دارچین استفاده کرده‌اند موفق شده‌اند سطح مقاومت به انسولین بدن خود را کاهش دهند.

به گزارش ای‌زاین آرتیکل، 80 درصد از مواد تشکیل‌دهنده عسل را گلوکز و فروکتوز تشکیل می‌دهد. گلوکز و فروکتوز عسل مانند دیگر شیرین‌کننده‌ها باعث افزایش قندخون نمی‌شوند. به این ترتیب حساسیت به انسولین کنترل می‌شود. هرچه حساسیت سلول‌ها به انسولین بیشتر باشد کمتر امکان دارد که عارضه مقاومت به انسولین بروز کند. در این صورت بدن از کارایی بیشتری برای سوزاندن چربی برخوردار می‌شود. به نظر می‌رسد عسل حتی می‌تواند بعضی از علائم مقاومت به انسولین را معکوس کند. این در حالی است که دارچین نیز در رابطه با بیماری دیابت تحت تحقیقات گسترده‌ای قرار گرفته است.

یک مطالعه پژوهشی آشکار کرده است که خوردن حتی نصف یک قاشق چایخوری دارچین در روز نیز قادر به کاهش قندخون- بیماران دیابتی که به‌طور نامنظم کنترل شده‌اند- می‌شود. مطالعه دیگر روشن کرده است که اجزای تشکیل‌دهنده دارچین می‌توانند باعث کاهش و پیشگیری از مقاومت به انسولین شوند. مرکز اشتها در مغز دارای گیرنده‌های انسولین است. هنگامی که فردی به عارضه مقاومت به انسولین دچار می‌شود، بخش عمده انسولین قادر به رسیدن به این گیرنده‌ها نیست، غده لوزالمعده به تولید بیش از پیش انسولین ادامه می‌دهد تا سطح گلوکز خون را پایین نگاه دارد و این شرایط باعث تداوم پراشتهایی می‌شود.

به نظر می‌رسد که مخلوط عسل و دارچین قادر به تعدیل برخی از اثرات مقاومت به انسولین است. بیمارانی که این چای را نوشیده‌اند اظهار کم‌اشتهایی و بی‌میلی نسبت به کربوهیدرات‌ها را تجربه کرده‌اند. مقاومت به انسولین به‌طور ویژه در میان زنان بیشتر است. اضافه‌کردن عسل و دارچین به رژیم غذایی می‌تواند راهی دلپذیر برای کنترل این عارضه و کمک خوبی برای کاهش وزن باشد. اگرچه دستورالعمل‌های بسیاری برای تهیه این چای وجود دارد، اما دستور اصلی تهیه آن بسیار ساده است:

#8226& یک بخش دارچین به نسبت 2 بخش عسل

#8226& یک فنجان آب داغ روی دارچین بریزید و نیم ساعت آن را در آب داغ بخیسانید.

#8226& بعد از سرد شدن مخلوط آب و دارچین، عسل را اضافه کنید.

#8226& نصف این چای را قبل از خواب و باقیمانده آن را صبح بنوشید.

از آنجایی که ممکن است این چای باعث کاهش قند خون شود، بهتر است بیماران در مورد مصرف آن با پزشک معالج خود مشورت کنند.