

## چربی سوزی با یک نوشیدنی ساده

آب زنجبیل یکی از بهترین دستورات عمل های خانگی است که به بهبود سلامت کلی و همچنین چربی سوزی کمک می کند.



آب زنجبیل یکی از بهترین دستورات عمل های خانگی است که به بهبود سلامت کلی و همچنین چربی سوزی کمک می کند.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از عصرایران، افراد بسیاری در نقاط مختلف جهان با مشکل اضافه وزن و چاقی مواجه هستند. کیلوهای اضافی به ویژه در ناحیه دور کمر و ران ها می توانند آزار دهنده و در برخی شرایط موجب شرمندگی فرد شوند.

اگر شما نیز از جمله افرادی هستید که در پی کاهش وزن خود هستید در این مطلب با یکی از راه های موثر برای تحقق این هدف آشنا خواهید شد. آب زنجبیل یکی از بهترین دستورات عمل های خانگی است که به بهبود سلامت کلی و همچنین چربی سوزی کمک می کند. بخش خوب داستان این است که می توانید آب زنجبیل را هر روز در آشپزخانه خود آماده کنید. این نوشیدنی معجزه آسا به شما در سم زدایی کل بدن و چربی سوزی کمک خواهد کرد.

مواد تشکیل دهنده:

برش های نازک از ریشه زنجبیل

یک و نیم لیتر آب

لیمو در صورت تمایل

روش تهیه:

نخست آب را به جوش آورید، برش های زنجبیل را به آن اضافه کنید، سپس اجازه دهید این ترکیب به مدت 15 دقیقه روی شعله کم باقی بماند. پس از آن، ترکیب را از روی حرارت برداشته و اجازه دهید خنک شود. در نهایت، مایع را از صافی عبور دهید تا یک نوشیدنی شگفت انگیز در اختیار داشته باشید.

فواید سلامت آب زنجبیل

تنظیم کلسترول

چاقی و کلسترول بالا می توانند به شکل گیری انواع مختلف سرطان و بیماری های قلبی منجر شوند، اما نوشیدن آب زنجبیل به کاهش سطوح کلسترول در بدن کمک می کند. افزون بر این، آب زنجبیل به کاهش فشار خون کمک می کند و خون را رقیق می سازد. این به معنای آن است که این نوشیدنی یک درمان طبیعی عالی برای آمبولی و فشار خون بالا است.

آنتی اکسیدانی موثر

زنجبیل سرشار از آنتی اکسیدان ها است که توانایی مبارزه با رادیکال های آزاد در بدن را دارند. دلیل اصلی خلاص شدن از شر رادیکال های آزاد این است که موجب آسیب سلول ها می شوند و این شرایط می تواند ابتلا به سرطان و بسیاری بیماری های دیگر را در پی داشته باشد.

عامل ضد سرطان

به واسطه ویژگی های آنتی اکسیدانی و ضد التهابی موثر، آب زنجبیل به طور موثر توانایی پیشگیری از ایجاد سرطان را دارد.

#### عامل ضد التهاب

نوشیدن منظم آب زنجبیل به کاهش تورم، ناراحتی مفاصل و التهاب کمک خواهد کرد که به طور معمول در نتیجه آرتروز و روماتیسم شکل می گیرند. زنجبیل از ویژگی ضد التهابی بهره می برد که توانایی کاهش تورم در هر بخش از بدن را دارد.