



### به این دلایل برای چربی سوزی، زنجبیل مصرف کنید

مطالعات نشان داده اند که مصرف زنجبیل می تواند کالری سوزی و کاهش احساس گرسنگی را تقویت کند، و این شرایط با کاهش وزن در افراد دارای اضافه وزن مرتبط بوده است.

مطالعات نشان داده اند که مصرف زنجبیل می تواند کالری سوزی و کاهش احساس گرسنگی را تقویت کند، و این شرایط با کاهش وزن در افراد دارای اضافه وزن مرتبط بوده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصر ایران، پژوهشی جدید نشان داده است که زنجبیل، چه به عنوان مکمل یا یک ماده تشکیل دهنده در غذا یا نوشیدنی، ممکن است به محافظت در برابر چاقی و بیماری های مزمن کمک کند. در شرایطی که کارشناسان همچنان نمی توانند یک دوز خاص برای مقاصد پیشگیرانه توصیه کنند، اما اعلام کرده اند که مصرف هر چه بیشتر زنجبیل به چند دلیل هوشمندانه است.

به گزارش "تایم"، بازبینی جدیدی که در نشریه Annals of the New York Academy of Sciences منتشر شده است، یافته های 60 مطالعه که روی کشت سلولی، حیوانات آزمایشگاهی و انسان انجام شده بودند، را بررسی کرده است. به طور کلی، این مطالعات روی این مساله که زنجبیل و اجزا تشکیل دهنده اصلی آن در برابر چاقی، دیابت، بیماری های قلبی عروقی و اختلالات مرتبط مفید هستند، اجماع داشتند.

مولفان پژوهش خود را روی جنبه های مختلف سندرم متابولیک، ترکیبی از سه عامل خطر آفرین یا بیشتر برای دیابت نوع 2 و بیماری قلبی متمرکز کردند. سندرم متابولیک یک مشکل سلامت در حال رشد است که به نسبت های همه گیری رسیده است، زیرا در حال حاضر یک چهارم جمعیت جهان تحت تاثیر آن قرار دارند.

علاقه فراوانی به راهبردهای بالقوه برای درمان و پیشگیری از سندرم متابولیک از جمله گزینه های غیر دارویی، وجود داشته است. و زنجبیل، یکی از ادویه های پر مصرف در جهان، به لطف مواد شیمیایی گیاهی و آنتی اکسیدان های خود از سابقه ای طولانی در زمینه استفاده به عنوان یک داروی گیاهی برای درمان بسیاری از بیماری ها برخوردار است.

در حقیقت، به نظر می رسد چندین مکانیسم در پس قدرت های ابرغذایی زنجبیل قرار دارند. در پژوهش جدید به نقش زنجبیل در چربی سوزی، گوارش کربوهیدرات و ترشح انسولین اشاره شده است. همچنین، زنجبیل برخوردار از ویژگی های مهار استرس اکسیداتیو، ضد التهابی و کاهش کلسترول و فشار خون عنوان شده است. مصرف زنجبیل ممکن است حتی تصلب شرایین، تجمع خطرناک چربی در شریان ها را کاهش دهد.

شواهد موجود برای این قبیل فواید در مطالعات حیوانی و آزمایشگاهی نسبت به نمونه های انسانی قوی و ZWNJ;تر هستند. به عنوان مثال، در یک مطالعه هنگامی که موش ها با زنجبیل تغذیه شدند، کاهش چشمگیر وزن بدن و التهاب سیستماتیک، کاهش کلسترول و قند خون و محافظت در برابر آثار مضر بیماری کبد چرب غیر الکلی مشاهده شد.

در مجموع، مطالعات نشان داده اند که مصرف زنجبیل می تواند کالری سوزی و کاهش احساس گرسنگی را تقویت کند، و این شرایط با کاهش وزن در افراد دارای اضافه وزن مرتبط بوده است. همچنین، مصرف زنجبیل با تغییرات مثبت در کلسترول، قند خون، فشار خون، پروتئین های التهابی و سلامت کبد پیوند خورده است.