



## دارچین را چگونه مصرف کنیم تا لاغر شویم؟

مصرف مواد غذایی سبب افزایش میزان کالری مصرفی روزانه و به تبع آن افزایش وزن خواهد شد. اما به نظر می‌رسد که دارچین خاصیتی دارد که می‌تواند به کاهش وزن و لاغری کمک کند.

مصرف مواد غذایی سبب افزایش میزان کالری مصرفی روزانه و به تبع آن افزایش وزن خواهد شد. اما به نظر می‌رسد که دارچین خاصیتی دارد که می‌تواند به کاهش وزن و لاغری کمک کند.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از باشگاه خبرنگاران، البته برای کاهش وزن نمی‌توانید فقط روی مصرف دارچین حساب باز کنید. اگر به [ZWNJ&ZWNJ](#); دنبال کاهش وزن هستید باید کالری کمتری مصرف کنید و بیشتر ورزش کنید. با این حال، مجموعه [ZWNJ&ZWNJ](#); ای از تحقیقات، حاکی از اثر مثبت دارچین در کاهش وزن می‌باشد. در این مقاله با ما همراه باشید تا با خواص جادویی دارچین در کاهش وزن بیشتر آشنا شوید.

### رابطه [ZWNJ&ZWNJ](#); ی دارچین و کاهش وزن

گزارش منتشرشده در مجله [ZWNJ&ZWNJ](#); ی علوم و فناوری دیابت نشان می‌دهد که مصرف دارچین سبب جلوگیری از افزایش قند خون و کاهش سرعت تخلیه [ZWNJ&ZWNJ](#); ی معده می‌شود. هرچه مواد غذایی، زمان بیشتری در معده باقی بمانند حس گرسنگی دیرتر به سراغ [ZWNJ&ZWNJ](#); تان می‌آید، که این موضوع سبب می‌شود تا کالری کمتری مصرف کنید (برای اینکه بتوانید هر هفته نیم کیلوگرم کاهش وزن را تجربه کنید، باید روزانه ۵۰۰ کالری کمتر مصرف کنید).

آن دسته از مواد غذایی که سبب افزایش میزان قند می‌شوند، افزایش سطح انسولین را نیز در پی خواهند داشت. به [ZWNJ&ZWNJ](#); دنبال آن، سطح قند خون به [ZWNJ&ZWNJ](#); شدت افت خواهد کرد. این کاهش شدید، سبب گرسنگی دوباره می‌شود. بنابر نتایج گزارشی که به آن اشاره شد، مصرف دارچین، ۱۲ ساعت قبل از مصرف وعده [ZWNJ&ZWNJ](#); ای که سبب افزایش قند خون می‌شود، باعث می‌شود تا بعد از مصرف وعده [ZWNJ&ZWNJ](#); ی غذایی، شاهد افزایش سطح قند خون نباشید.

اثر تثبیت [ZWNJ&ZWNJ](#); کننده [ZWNJ&ZWNJ](#); ی قند خون به کاهش وزن شما کمک خواهد کرد. بنابر نتایج تحقیق منتشرشده در مرکز [Cochrane](#)، رژیم [ZWNJ&ZWNJ](#); های حاوی مواد غذایی با شاخص قندی پایین در مقایسه با رژیم [ZWNJ&ZWNJ](#); های کم چرب، تأثیر بیشتری بر روند کاهش وزن دارند.

نتایج تحقیقی که در سال ۲۰۱۰ (چاپ شده در مجله [ZWNJ&ZWNJ](#); ی پزشکی نیوانگلند)، نشان می‌دهد که بهترین رژیم برای کاهش وزن، رژیم [ZWNJ&ZWNJ](#); های حاوی مواد غذایی با شاخص قندی پایین و پروتئین بالا هستند. در رژیم [ZWNJ&ZWNJ](#); های پروتئین بالا، ۲۵ درصد کالری از پروتئین و ۲۵-۳۰ درصد کالری از چربی [ZWNJ&ZWNJ](#); ها تأمین می‌شود.

### رابطه [ZWNJ&ZWNJ](#); ی مصرف دارچین و تناسب اندام

نتایج تحقیقی که در مجله [ZWNJ&ZWNJ](#); ی تغذیه ورزشی منتشر شد، نشان می‌دهد که مصرف عصاره [ZWNJ&ZWNJ](#); ی دارچین، با کاهش چربی و افزایش بافت عضلانی، موجب بهبود تناسب اندام خواهد شد.

تحقیق دیگری که در مجله [ZWNJ&ZWNJ](#); ی بیوفیزیک و بیو [ZWNJ&ZWNJ](#); شیمی منتشر شده است، نتایج مشابهی را گزارش می‌کند. این نتایج حاکی از این هستند که اضافه کردن دارچین به رژیم [ZWNJ&ZWNJ](#); های پر شکر و با چربی بالا، سبب کاهش مقاومت به انسولین و انباشت چربی می‌شود که در نهایت به تناسب اندام می‌انجامد.

دارچین بخشی از یک رژیم سالم

می‌توانید دارچین را برای محدود کردن مصرف شکر و بهبود طعم به خوراکی‌های همچون نان، کیک و بیسکوئیت اضافه کنید. مقدار کمی از دارچین را به جو دوسر یا اسموتی صبحانه‌ی خود اضافه کنید یا آن را در تهیه‌ی سیب‌زمینی یا سوپ کدوی ناهارتان به کار ببرید.

از آنجا که مصرف بیش‌از حد دارچین می‌تواند عوارض داشته باشد، قبل از مصرف مقادیر زیاد این ادویه، حتماً با پزشک مشورت کنید. مصرف دارچین همراه با هر نوع داروی شیمیایی یا گیاهی کاهش قند خون، توصیه نمی‌شود. همچنین افراد مبتلا به مشکلات کبدی باید از مصرف دارچین پرهیز کنند.