

خواص باورنکردنی عسل برای لاغری

مطالعات نشان می‌دهد که مصرف عسل می‌تواند در لاغری مؤثر باشد.



مطالعات نشان می‌دهد که مصرف عسل می‌تواند در لاغری مؤثر باشد.

به گزارش نصر، یکی از مشکلات و معضلات حوزه سلامت، مسئله افزایش وزن است که خود زمینه ساز یا تشدیدکننده ابتلای انسان به بیماری‌های مختلف است. تحقیقات زیادی برای پیشگیری و کنترل چاقی در دنیا در دست انجام است؛ مطالعات نشان می‌دهد که مصرف عسل می‌تواند در لاغری مؤثر باشد.

عسل از جمله مواد خوراکی است که برای سلامتی فواید زیادی دارد که یکی از مهمترین آن‌ها کمک به کاهش وزن است؛ طبق بررسی‌های انجام شده مصرف مناسب عسل در کنار یک رژیم غذایی سالم تاثیر بیشتری بر کاهش وزن دارد.

چرا عسل باعث کاهش وزن می‌شود؟

عسل حاوی مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های مختلف است. مصرف خوراکی عسل منجر به افزایش سطح آنتی‌اکسیدان‌هایی از قبیل ویتامین سی، بتاکاروتن، اوریک اسید و گلوکوتایون رداکتاز سرم در افراد سالم می‌شود؛ این مواد همان عوامل موجود در چای سبز هستند که موجب کاهش وزن از طریق افزایش گرمایی زایی ناشی از غذا می‌شوند.

اثر عسل بر کاهش وزن بیماران دیابتی

نتایج یک مطالعه نشان داد که مصرف عسل طبیعی باعث کاهش وزن افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ می‌شود؛ بدون آن که تأثیر منفی بر قند خون آن‌ها به جا بگذارد. این اثرات مفید را می‌توان با اثرات آنتی‌اکسیدان‌های موجود در عسل مرتبط دانست.

چه میزان عسل برای کاهش وزن مفید است؟

هر قاشق عسل حدود ۶۵ کیلوکالری انرژی دارد و بنابراین میزان مصرف عسل باید برای هر فرد متناسب با کالری روزانه مورد نیازش باشد. با وجود این، مصرف روزانه دو قاشق مرباخوری عسل بلامانع است؛ انجمن قلب آمریکا نیز توصیه می‌کند که مردان تا حداکثر ۹ قاشق کوچک چای خوری (۳۶ گرم) و زنان تا حداکثر ۶ قاشق چای خوری در طول روز می‌توانند عسل مصرف کنند.

نسخه‌هایی برای لاغری با عسل

در فنجان چای سبز روزانه خود، یک قاشق چایخوری عسل به همراه نصف قاشق چایخوری دارچین اضافه و میل کنید؛ این کار در کنار رعایت سایر نکات تغذیه‌ای، به کاهش وزن شما، کمک شایانی می‌کند.

لیمو و عسل برای لاغری

یک راه دیگر برای استفاده از عسل جهت کاهش وزن، مصرف نصف قاشق چایخوری از عسل با یک لیوان آب گرم و آب نصف لیمو است که علاوه بر کمک به کاهش وزن برای پاکسازی کبد، درمان کبد چرب و افزایش سطح قدرت سیستم ایمنی نیز بسیار مفید است همچنین این ترکیب معجزه آسا برای درمان سرماخوردگی و آنفولانزا نیز بسیار نافع است.

ترکیب سیر و عسل برای لاغری

مصرف سیر خام با یک قاشق چای خوری عسل اول صبح نیز می‌تواند به کاهش وزن شما کمک کند. برای این کار از شب قبل یک حبه سیر را پوست کنده و خرد کنید و داخل یک قاشق عسل بریزید و صبح به صورت ناشتا آن را مصرف کنید.

قبل خواب عسل بخورید

نتایج مطالعات جدید نشان می‌دهد که مصرف عسل به طور کلی و به ویژه یک قاشق چایخوری قبل از خواب موجب چربی سوزی و کاهش وزن می‌شود.

عسل را جایگزین شکر کنید

در یک پژوهش مشخص شد که مصرف شکر باعث افزایش سطح گلوکز و تری‌گلیسرید خون می‌شود و موجب افزایش چربی احشایی و تجمع چربی در بافت کبد می‌شود در حالی که در استفاده متعادل از عسل این موارد گزارش نشده است.

نوع گیاهی که عسل از آن شهد گرفته می‌شود بر قوام عسل تأثیر می‌گذارد؛ شفاف یا کدر بودن عسل بستگی به این دارد که

حباب های هوا، نسبت آب و مواد کلونیدی (ذرات کوچک) موجود در آن به چه اندازه کم یا زیاد باشد. گیاهانی که در مناطق گرم و خاک های شنی سبک رشد می کنند منجر به تولید عسل با قوام و غلیظ تری می شوند. عسل تهیه شده از گل های کوهستانی از نظر طعم و عطر قوی تر و برتر هستند.

باشگاه خبرنگاران جوان