

با فلفل قرمز لاغر شوید

مصرف تکه‌هایی از فلفل قرمز تند در کنار وعده‌های غذایی به شما کمک می‌کند تا بتوانید اشتهاي خود را کاهش داده و کمتر غذا بخورید.



مصرف تکه‌هایی از فلفل قرمز تند در کنار وعده‌های غذایی به شما کمک می‌کند تا بتوانید اشتهاي خود را کاهش داده و کمتر غذا بخورید.

محققان دانشگاه پوردو در هندوستان متوجه شدند وجود ماده‌ای به نام کاپسایسین در فلفل‌های قرمز اشتهاي انسان را کاهش داده و در عین حال میزان مصرف انرژی و سوزاندن چربی‌های اضافه را بیشتر می‌کند. این ماده، عامل اصلی به‌وجودآمدن مزه تند در فلفل است.

تحقیقات نشان می‌دهد، این تاثیر به‌خصوص در افرادی که به‌طور مرتب فلفل قرمز مصرف نمی‌کنند بیشتر است. فلفل قرمز به افراد دچار اضافه وزن کمک می‌کند اشتهاي سیری‌ناپذیر خود را کنترل کنند همچنین بعد از مصرف هر وعده غذایی بتوانند کالری بیشتری را بسوزانند.

به این ترتیب با مصرف فلفل قرمز در یک دوره طولانی مدت می‌توانید به مرور زمان وزن خود را کاهش دهید. در این بین اگر ورزش کردن را هم به برنامه روزانه خود اضافه کرده و غذاهای سالم‌تری هم بخورید، خیلی سریع‌تر به هدف خود یعنی وزن ایده‌آل می‌رسید.

فلفل قرمز همچنین فعالیت سیستم گوارشی بدن را به بالاترین میزان ممکن می‌رساند و به اعتقاد دانشمندان عامل اصلی این موضوع هم مزه بسیار تندی است که شما حین خوردن این گیاه در دهان خود احساس می‌کنید.

تندی فلفل باعث افزایش دمای بدن می‌شود که همین عامل به سوزاندن بیشتر چربی‌های اضافه می‌انجامد.