

## با زنجبیل کالری بسوزانید

مکاتب درمانی در جهان برای لاغری شیوه‌های مختلفی را پیشنهاد می‌کنند که بهترین و کارآمدترین آنها شیوه‌ای است...



سلامت نیوز: مکاتب درمانی در جهان برای لاغری شیوه‌های مختلفی را پیشنهاد می‌کنند که بهترین و کارآمدترین آنها شیوه‌ای است که با تمرکز بر رژیم غذایی و اصلاح برنامه غذایی، به افراد توصیه می‌کنند با انجام حرکات ورزشی در مدت زمان مشخصی به کاهش وزن خود کمک کنند. این شیوه که توسط بسیاری از مکاتب درمانی به مراجعان توصیه می‌شود، مصرف گیاهان دارویی، سبزی‌ها و خوراکی‌های طبیعی را در رژیم غذایی سه‌گانه مهم‌ترین عامل برای کنترل وزن و پیشگیری از ابتلا به اضافه وزن می‌دانند.

### چربی‌سوز طبیعی بخورید

گنجاندن زنجبیل و سیر در برنامه غذایی یکی از بهترین روش‌ها برای کاهش وزن است. این گیاه دارویی به دلیل خاصیت چربی‌سوزی که دارد، اگر همزمان با مصرف غذا مصرف شود می‌تواند به چربی‌سوزی و کنترل افزایش وزن پرداخته و حتی در مواردی به کاهش وزن نیز کمک کند. برای مصرف این گیاه می‌توانید از پودر گیاه خشک شده زنجبیل در ماست یا غذا استفاده کنید یا این سبزی را به صورت تازه تفت داده و با کمک آن غذاهای خود را طبخ کنید. این گیاه به دلیل داشتن ماده‌ای اسیدی در بافت خود آنزیم‌های معده را تحریک کرده و موجب افزایش سوخت‌وساز و متابولیسم بدن می‌شود.

### با زنجبیل کالری بسوزانید

همه افرادی که به کاهش وزن اهمیت می‌دهند با کالری آشنا هستند و می‌دانند که سوزاندن کالری‌های اضافه در بدن یکی از بهترین راه‌ها برای رسیدن به وزن ایده‌آل است. زنجبیل به دلیل خواصی که دارد، موجب تقویت حرکات حلقوی ماهیچه‌های دستگاه گوارش می‌شود و به این ترتیب شرایط بهتری را برای هضم و جذب مواد غذایی در دستگاه گوارش به وجود می‌آورد، ضمن آن که موجب افزایش سوخت‌وساز چربی‌ها و کالری‌های اضافه در بدن می‌شود.

### کنترل چاقی درونی با گیاه‌درمانی

مصرف زنجبیل به صورت پودر شده یا رنده شده گیاه تازه آن به همراه مواد غذایی تاثیر زیادی در کاهش جذب کلسترول خون و سطح کلسترول کبد دارد. مصرف این گیاه دارویی موجب از بین رفتن کلسترول در جریان گردش خون شده و در نهایت موجب دفع آنها از بدن می‌شود. بنابراین گنجاندن این گیاه دارویی در برنامه غذایی به انسان کمک می‌کند تا به تعدیل و کنترل میزان چربی دریافتی در بدن بپردازد و از جذب چربی‌های اضافی درون اندام‌ها و بافت‌ها نیز پیشگیری کند.

منبع: روزنامه شرق