

بهترین عصرانه چیست؟

عصرانه در واقع میان وعده بین ناهار و شام است و خوردنش نه تنها اشکالی ندارد بلکه توصیه می شود...



گیاهان خوراکی و چاشنی‌ها فوائد بسیاری برای حفظ سلامت اعضای مختلف بدن دارند و بویژه در کنترل وزن نیز بسیار موثرند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، برخی از مفیدترین گیاهان خوراکی برای کاهش وزن عبارتند از:

- دارچین: دارچین به دلیل کمک به کنترل قند خون، مفیدترین گیاه برای کمک به کاهش وزن است.

- زنجبیل: این گیاه با پاکسازی سیستم گوارشی از ذخیره چربی‌های اضافی در بدن جلوگیری می‌کند.

- هل: این ماده خوراکی به ارتقای فرآیند سوخت و ساز و توانایی بدن در سوزاندن چربی‌ها کمک می‌کند.

- زردچوبه: این ادویه زردرنگ حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که از افزایش وزن جلوگیری می‌کنند.

- برگ گیاه گزنه: این گیاه سرشار از آنتی‌اکسیدان و انواع ویتامین‌هاست که به پاکسازی خون و چربی‌سوزی کمک می‌کند.

- فلفل قرمز: این ادویه حاوی ترکیب‌هایی است که میل به پرخوری را از بین می‌برد و از قابلیت چربی‌سوزی برخوردار است.

زیره سبز: این ماده خوراکی فرآیند هضم غذا و تولید انرژی را ارتقاء می‌دهد و به سوخت و ساز بهتر چربی‌ها در بدن کمک می‌کند.

- جنسینگ: سطح انرژی و میزان سوخت و ساز مواد غذایی را در بدن افزایش داده و در نتیجه مانع از افزایش وزن می‌شود.

به گزارش ایندین تایمز، از دیگر مواد خوراکی موثر در کاهش وزن می‌توان به فلفل سیاه، کاسنی زرد و دانه کتان اشاره کرد.