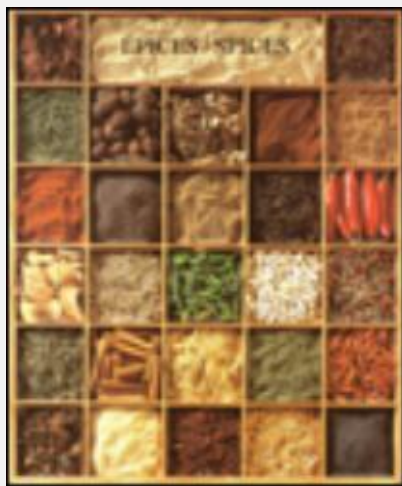


معجزه ادویه جات در کاهش وزن

بالا بردن سرعت سوخت و ساز بدن، مبارزه با گرسنگی و افزایش طعم و مزه غذا، فقط چند مورد از معجزات ادویه‌هاست...



سلامت نیوز : بالا بردن سرعت سوخت و ساز بدن، مبارزه با گرسنگی و افزایش طعم و مزه غذا، فقط چند مورد از معجزات ادویه‌هاست، این فواید در فصول سرد سال بیشتر هم می‌شود. ما به شما می‌گوییم که چرا باید در این فصل غذاهایتان را پر از ادویه کنید. ادویه دار کردن مواد غذایی، عطر و طعم طبیعی به آنها می‌بخشد، که باعث کاهش مقدار چربی و نمکی می‌شود که شما نیاز دارید برای خوشمزه و دلچسب کردن غذا به آن بزنید. یکی از روشهای کنترل وزن، کاهش نمک در رژیم غذایی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ نمک موجب احتباس آب در بدن شده و وزن را بالا می‌برد. با استفاده از ادویه به جای نمک، مصرف آن را کم کرده و علاوه بر کاهش وزن با کاهش فشار خون به سلامت قلبی خود نیز کمک می‌کنید. همچنین، یک مطالعه نشان داد که ادویه جات غنی از آنتی اکسیدان مانند دارچین، فلفل قرمز و... سوخت و ساز را بالا برده و می‌توانند منجر به سوزاندن چربی در بدن شده و مانع تجمع چربی اضافی در بدن می‌شوند. ادویه‌جات با ایجاد احساس سیری میل شدید به غذا را کنترل و ظاهر و طعم غذا را بهتر می‌کنند. غذاهای خوشمزه و با ظاهر خوب احساس رضایت خاطر بیشتری ایجاد می‌کنند. اگر غذا رضایتبخش نباشد، احتمال پرخوری در شما افزایش می‌یابد.

عادت کنید به خوراکی‌ها و میان وعده‌هایی که قبلا درست می‌کردید ادویه اضافه کنید. مثلا اگر می‌خواهید رنگ سبز بد سوپ عدس را تغییر دهید، به آن زردچوبه اضافه کنید تا زرد شود. اگر می‌خواهید مزه خوراک مرغ شیرین خود را تغییر دهید کمی فلفل به آن اضافه کنید و... 9 ادویه زیر می‌توانند به کاهش وزن کمک کرده و عطر و طعم طبیعی را به غذای شما اضافه کند:

جینسینگ

برخی از انواع جینسینگ می‌تواند سوخت و ساز بدن را از یاد کرده و انرژی را افزایش دهد. با توجه به تحقیق دانشگاه مریلند جینسینگ Panax به طور خاص دارای خواص کاهش وزن است.

فلفل قرمز

فلفل قرمز با عنصر اصلی خود یعنی، کپسایسین، بدن را گرم کرده و به سوزاندن چربی کمک و اشتها را سرکوب می‌کند. همچنین با توجه به پژوهش‌های انجام شده در دانشگاه پارودو، با افزایش سوخت و ساز بدن، سبب می‌شود بدن کالری بیشتری بسوزاند.

دارچین

دارچین قند خون و کلسترول LDL (نوع بد) را کاهش می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهد که این ماده می‌تواند سوخت و ساز بدن و سطح انسولین را افزایش دهد و این یعنی کاهش احتمال ابتلا به دیابت. برای ایجاد طعم شیرینی از دارچین استفاده کنید.

فلفل سیاه

این ادویه محبوب خانواده‌ها می‌تواند سوخت و ساز بدن را از طریق ماده اصلی آن، یعنی پیرین افزایش دهد. فلفل سیاه نه تنها به بهبود هضم غذا کمک می‌کند بلکه موجب افزایش سرعت سوزاندن چربی نیز می‌گردد. بر اساس تحقیق دانشگاه اوکلاهما، در واقع، فلفل سیاه می‌تواند به طور بالقوه به اندازه راه رفتن به مدت 20 دقیقه، کالری بسوزاند.

خردل

خردل در واقع یک ماده عالی برای کاهش وزن است. محققان موسسه پلی تکنیک دانشگاه آکسفورد انگلستان می‌گویند که یک قاشق چایخوری می‌تواند سرعت متابولیسم را تقریباً 25 درصد افزایش دهد.

زردچوبه

زردچوبه، این ادویه نارنجی روشن، به شکستن چربی و به تنظیم متابولیسم بدن کمک می‌کند. با توجه به تحقیقات دانشگاه کلمبیا زردچوبه همچنین در کاهش خطر ابتلا به دیابت موثر است.

زنجبیل

مطالعات نشان می‌دهند که زنجبیل می‌تواند اشتها را سرکوب کرده و به هضم غذا کمک کند، سموم را از بدن خارج کرده و با بالا بردن درجه حرارت بدن به افزایش متابولیسم منجر شود. چه کسی می‌دانست که زنجبیل این همه قدرت دارد؟

هل

هل موجب افزایش متابولیسم و کاهش چربی اشباع شده می‌گردد. همچنین می‌تواند به هضم سالم غذا کمک کند.

زیره

زیره ضمن اینکه به مراحل هضم غذا و تولید انرژی کمک می‌کند، سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می‌کند. با توجه به برخی از پژوهش‌ها همچنین ممکن است برای کسانی که مبتلا به آسم، ورم مفاصل، بیماری‌های کلیه و سرطان روده بزرگ هستند نیز مفید باشد.