



۷ ادویه لاغر کننده

اگر به دنبال یکی از آن روش‌های مطمئن و بدون خطر برای خوش‌اندami می‌گردید به ادویه‌ها اعتماد کنید؛ یعنی ادویه‌های ارائه شده در این مقاله را به برنامه‌ی غذایی‌تان اضافه کرده و با اصلاح تغذیه و ورزش، هم خوش‌اندami شوید و هم سالم بمانید.

اگر به دنبال یکی از آن روش‌های مطمئن و بدون خطر برای خوش‌اندami می‌گردید به ادویه‌ها اعتماد کنید؛ یعنی ادویه‌های ارائه شده در این مقاله را به برنامه‌ی غذایی‌تان اضافه کرده و با اصلاح تغذیه و ورزش، هم خوش‌اندami شوید و هم سالم بمانید.

افرادی که دنبال لاغری هستند به هر دری می‌زنند تا چند کیلوگرم وزن کم کنند. در این بین کم نیست تعداد افرادی که با روش‌های نسبتاً خطرناکی مانند رژیم‌های لاغری نادرست و سخت، مصرف قرص‌های لاغری یا حتی تیغ جراحی سعی دارند خود را به وزن ایده‌آل برسانند. از ما می‌شنوید سلامتی خودتان را به خطر نیندازید و با اصلاح روش تغذیه‌ی خود به هدف‌تان برسید.

اگر به دنبال یکی از آن روش‌های مطمئن و بدون خطر برای خوش‌اندami می‌گردید به ادویه‌ها اعتماد کنید؛ یعنی ادویه‌های ارائه شده در این مقاله را به برنامه‌ی غذایی‌تان اضافه کرده و با اصلاح تغذیه و ورزش، هم خوش‌اندami شوید و هم سالم بمانید. لطفاً با ما همراه باشید تا با 7 ادویه‌ی همیار لاغری آشنا شوید.

محققان چه می‌گویند؟

همین اول کار بگوییم محققان هلندی معتقدند که ادویه‌ها به دلیل داشتن قدرت چربی‌سوزی به لاغری کمک می‌کنند و همچنین به دلیل ایجاد احساس سیری باعث می‌شوند که افراد کمتر غذا بخورند. ادویه‌ها باعث هضم بهتر غذا شده و طعم آن را دلچسب‌تر می‌کنند.

ادویه‌های همیار لاغری

دارچین

دارچین شما را یاد چه می‌اندازد؟ شله‌زرد یا کله‌پاچه؟ که البته هر دو خیری برای تناسب اندام ندارند! هر چه باشد باید بدانید که این ادویه را ملکه‌ی ادویه‌های لاغری می‌دانند. دارچین ضدآشته است و می‌تواند میل شدید به مواد قندی و شیرین را کنترل کند. خوشبختانه دارچین همچنین به تنظیم قند خون نیز کمک می‌کند. حتماً می‌دانید که بالا بودن قند خون باعث انباشتگی قند به صورت چربی می‌شود. نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ترکیب دارچین با عسل باعث تنظیم سوخت و ساز بدن شده و به تناسب اندام کمک می‌کند.

توصیه می‌کنیم یک نوک انگشت دارچین به میوه‌ها اضافه کرده و به عنوان دسر یا میان‌وعده میل کنید. می‌توانید به چای‌تان نیز دارچین اضافه کنید. چند قطره روغن گیاهی دارچین را روی یک دستمال تمیز بچکانید و روزانه چندین مرتبه استشمام کنید.

هل

در طب آیورودا (طب سنتی هند) از هل به عنوان یک چربی‌سوز طبیعی استفاده می‌کنند. برای اینکه از خواص بی‌نظیر هل بهره‌مند شوید کافی است یک یا چند عدد از این ادویه‌ی خوش‌عطر را داخل قوری چای‌تان بیندازید و یا یک عدد را به فنجان قهوه‌تان اضافه کنید. همچنین می‌توانید یک قاشق چای‌خوری دانه‌های ریز هل را در یک فنجان آب جوش و در حرارت ملایم دم کنید. بعد از غذا یک فنجان از این دم‌کرده‌ی معطرتان را میل کنید و بدون دردسر به هدف لاغری‌تان نزدیک‌تر شوید.

چوب میخک

چوب میخک نیز یکی از آن همیاران لاغری فوق‌العاده موثر است. زمانی که دلتان می‌خواهد ریزه‌خواری کنید و دنبال چپیس و پفک و یا هله‌هوله‌های دیگر می‌گردید یک عدد چوب میخک را در دهان گذاشته و شروع به جویدن کنید. درست است که در ابتدا طعم بی‌نظیر و خوبی نخواهید چشید اما خاصیت بی‌حس‌کنندگی ملایم آن خیلی زود پرزهای چشایی را با طعم آن همسو می‌کند.

توصیه می‌کنیم برای بهره‌مندی از خواص بیشتر این ادویه برای خودتان چای سبز درست کرده و به آن یک عدد چوب میخک، چند دانه‌ی هل و همچنین یک عدد چوب دارچین (کوچک) بیندازید و بعد از غذا میل کنید. این چای معجزه‌گر به راحتی اشتهایتان را کنترل کرده و به روند چربی‌سوزی کمک زیادی می‌کند.

زردچوبه

در مورد خواص زردچوبه می‌توان مقاله‌ها نوشت. این ادویه‌ی زرد که در هر آشپزخانه‌ای پیدا می‌شود علاوه بر اینکه سطح سلامتی را ارتقا می‌دهد، به جذب و هضم هر چه بیشتر چربی‌ها کمک زیادی می‌کند. به همهی غذاهایتان زردچوبه اضافه کنید حتی به سس‌های (سس سرکه) سالادهایتان.

تخم رازیانه

قرن‌هاست که تخم رازیانه علاوه بر خواص دیگری که دارد به عنوان یک ماده‌ی طبیعی ضدآشفتها معروف است.

اگر اشتهایتان زیاد است عادت کنید که روزانه مقداری تخم رازیانه بجوید. این کار باعث هضم راحت غذا شده و همچنین به خوشبو شدن دهانتان نیز کمک می‌کند.

فلفل تند

فلفل را یک سلاح واقعی برای مقابله و حذف چربی‌ها بدانید. به خاطر اینکه حاوی ترکیوانیل بسیار قوی به نام «کاپسایسین» است که دخل چربی‌های اضافه را می‌آورد. این ترکیب به افزایش متابولسیم بدن و همچنین کاهش میزان قند خون کمک زیادی می‌کند. توصیه می‌کنیم به غذاهایتان فلفل بنزید به خصوص به منابع غذایی پروتئینی مانند غذاهای حاوی مرغ، گوشت و ماهی.

وانیل

وانیل که باشد عطر و طعم بستنی، کیک، انواع شیرینی‌ها و غیره تداعی خواهد شد. وانیل یکی از آن ادویه‌های آرامش‌بخش فوق‌العاده برای مقابله با استرس، اضطراب و نگرانی‌های روزمره است. این ادویه همچنین باعث کنترل گرسنگی شده و میل شدید به پرخوری و هله‌هوله خوری را کاهش می‌دهد. اگر شما هم جزو افرادی هستید که از روی احساسات غذا می‌خورید یعنی زمانی که کسل، بی‌حوصله و یا تنها هستید به سراغ مواد غذایی می‌روید حتماً وانیل را وارد برنامه‌ی غذایی‌تان بکنید. توصیه می‌کنیم به جای قند و شکر به چای و قهوه‌تان وانیل بنزید و میزان کالری آن را کاهش دهید.