



چگونه باید چربی‌های ناخواسته بدن را از بین برد؟

با خوردن سیر، دیگر به رژیم غذایی نیاز ندارید. سیر مرکز قوه محرکه کمک به از بین بردن چربی‌های ناخواسته است.

با خوردن سیر، دیگر به رژیم غذایی نیاز ندارید. سیر مرکز قوه محرکه کمک به از بین بردن چربی‌های ناخواسته است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، کری گلاسمن، متخصص تغذیه در آمریکا اعلام کرد: این گیاه، علاوه بر دادن طعم، عطر و بوی فوق‌العاده به وعده‌های غذایی، می‌تواند به طور طبیعی با آلیسین موجود در خودش به حفظ و داشتن شکمی صاف کمک کند.

آلیسین، باکتری‌های مضر موجود در دستگاه گوارش را از بین برده و در نتیجه سبب سلامت و عملکرد بهتر روده می‌شود که این امر به معنی کمتر شدن نفخ است.

همچنین، متخصصان کرفه‌ای کشف کردند که این عضو از خانواده پیاز ممکن است با تاثیر بر پروتئین‌هایی که باعث تحریک کبد می‌شوند اثر ضد چاقی داشته باشد.