

خواص چای زنجبیلی: همیار جدید لاغری

چای زنجبیلی یکی از طبیعی‌ترین درمان‌های موجود با خواص فوق‌العاده‌ای است که در جهت ارتقای سلامتی بدن غوغا می‌کند.



همشهری آنلاین: چای زنجبیلی یکی از طبیعی‌ترین درمان‌های موجود با خواص فوق‌العاده‌ای است که در جهت ارتقای سلامتی بدن غوغا می‌کند. این نوشیدنی در بین تمام خواصی که دارد به شما کمک می‌کند که به ساده‌ترین و سالم‌ترین شیوهی ممکن وزن کم کنید.

زنجبیل ریشه‌ی مفیدی است که به چربی‌سوزی کمک زیادی می‌کند و باعث تسکین دردهای جسمی نیز می‌شود. این ماده‌ی غذایی را بهترین ماده‌ی ضدالتهابی طبیعی موجود بدانید. در این مطلب قصد داریم شما را با روش ساده‌ی لاغری با کمک چای زنجبیلی بیشتر آشنا کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

چرا چای زنجبیلی به لاغری کمک می‌کند؟

اگر احساس می‌کنید که این اواخر کمی چاق شده‌اید و شکم و پهلوهایتان چربی آورده است زمان آن فرا رسیده تا سریع وارد عمل شوید و به فکر چربی‌زدایی از این مناطق باشید. در گام اول یادتان باشد که برای لاغری لازم است که به مدت چند روز چای زنجبیلی میل کنید. این چای مکمل مناسبی برای یک رژیم سالم است. علاوه بر این لازم است که مصرف چربی را کاهش دهید و تغذیه‌ی مناسبی سرشار از سالاد، سبزیجات بخارپز، پروتئین‌های سالم، فیبرهای غذایی و آب را دریافت کنید.

اگر علاوه بر موارد اشاره شده، روزانه کمی ورزش نیز اضافه کنید، مطمئن باشید که مصرف یک فنجان چای زنجبیلی بعد از هر وعده‌ی غذایی باعث می‌شود که در مدت 5 هفته به وزن ایده آل خود نزدیک شوید. فراموش نکنید که لاغری و رسیدن به تناسب‌اندام نیاز به اراده‌ی قوی و کمی تلاش دارد. پس اراده کنید و توصیه‌های زیر را به کار ببندید.

چای زنجبیلی برای بهبود گوارش

یکی از بزرگ‌ترین خواص چای زنجبیلی کمک به هضم بهتر مواد غذایی مصرفی است. در واقع زنجبیل حاوی خواص طبیعی است که به عملکرد درست معده، روده‌ی کوچک و بزرگ کمک می‌کند. در نتیجه می‌توانید با کمک خواص این ماده‌ی غذایی غذاهای مصرفی‌تان را بهتر هضم کنید و مواد مغذی را جذب و مواد زائد را با سرعت بالایی از بدن دفع کنید.

زنجبیل خواص ترموژنیک دارد

مواد غذایی ترموژنیک به خوراکی‌هایی اطلاق می‌شود که دمای بدن را افزایش می‌دهند و در نتیجه سوخت و ساز بدن را تحریک می‌کنند. به همین دلیل نیز به چربی‌سوزی کمک زیادی می‌کنند. در واقع این مواد غذایی به چربی‌سوزها معروف هستند. ریشه زنجبیل نیز یکی از آن دست گیاهان موثری است که به طبیعی‌ترین شیوه به کاهش وزن کمک می‌کند.

زنجبیل باعث سیری می‌شود

بدون شک برای شما هم پیش آمده است که اندکی بعد از خوردن ناهار احساس گرسنگی بکنید. در این مواقع معمولاً به سمت ریزه‌خواری کشیده خواهید شد. زنجبیل یکی از مواد غذایی مفید برای ایجاد احساس سیری است که میل به ریزه‌خواری را کنترل می‌کند. به همین دلیل نیز توصیه می‌شود که بعد از هر وعده‌ی غذایی یک فنجان چای زنجبیلی بنوشید تا میل به ریزه‌خواری در بین وعده‌های غذایی کنترل شود.

زنجبیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی دارد

چای زنجبیلی یکی از نوشیدنی‌های طبیعی با میزان بالایی از آنتی‌اکسیدان‌هاست. باید بدانید که بدن به لطف این ترکیبات مغذی است که می‌تواند هر چه سریع‌تر و راحت‌تر از شر توکسین‌های بیماری‌زا و التهاب‌زا خلاص شود. بنابراین ارگان‌های بدن بهتر کار می‌کند و چربی‌های بیشتری می‌سوزاند.

چای زنجبیلیچگونه چای زنجبیلی تهیه کنیم؟

مواد لازم:

آب: یک لیوان (200 میلی‌لیتر)

زنجبیل: 300 گرم معادل یک ریشه به بزرگی یک انگشت

آب لیموترش: نصف یک عدد

عسل: یک قاشق

طرز تهیه:

قبل از هر کاری لازم است که یک فنجان آب بجوشانید. بهتر است از ظروف مسی یا سفالی استفاده کنید تا آلومینیوم و فلزات موجود در چای‌سازهای جدید مانع از حفظ حداکثری خواص این گیاه دارویی نشوند.

زمانی که آب به جوش آمد زنجبیل را اضافه کنید و اجازه دهید به مدت بیست دقیقه بجوشد.

سپس زیر شعله را خاموش کنید و اجازه دهید به مدت 10 دقیقه بماند. در نهایت چای را صاف کنید و آب نصف عدد لیموترش را گرفته و به آن اضافه کنید. در نهایت نیز عسل را افزوده و میل کنید.

چه زمانی برای نوشیدنی چای زنجبیلی مناسب است؟

روزانه دو فنجان، یک فنجان بعد از نهار و یک فنجان بعد از شام از این چای پرخاسیت بنوشید. این عادت را به مدت 15 روز ادامه دهید.

سپس به مدت یک هفته نوشیدن چای زنجبیلی را متوقف کنید و سپس دوباره مصرف آن را شروع کنید. فراموش نکنید که لازم است در کنار مصرف این معجون لاغری یک رژیم غذایی مناسب و سالم داشته باشید و از ورزش روزانه غافل نشوید.

موارد منع مصرف چای زنجبیلی

مصرف چای زنجبیلی برای افرادی که مشغول مصرف داروهای ضد دیابت یا فشارخون هستند توصیه نمی‌شود. این داروها نباید با گیاهان دارویی مصرف شوند. علاوه بر این مصرف این چای برای خانم‌های باردار و شیرده نیز توصیه نمی‌شود.