

## دمنوشی برای کاهش قند خون و لاغری

یک کارشناس طب سنتی گفت: مصرف دم نوش برگ کرفس خشک شده با چای سبز به لاغری و کاهش قند خون افراد دیابتی کمک می‌کند.



یک کارشناس طب سنتی گفت: مصرف دم نوش برگ کرفس خشک شده با چای سبز به لاغری و کاهش قند خون افراد دیابتی کمک می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تسنیم، سید جواد علوی درباره اثرات کرفس اظهار داشت: کرفس گیاهی است کم کالری و به عنوان یک ماده غذایی لاغر کننده می‌توان از آن استفاده کرد.

به گفته وی کرفس از دیدگاه طب سنتی دارای طبیعت گرم و خشک است که موجب تحلیل رطوبت‌ها شده و در کاهش وزن بسیار کمک کننده است.

این کارشناس طب سنتی افزود: آنچه که کرفس را به عنوان یک ماده غذایی لاغر کننده از دیگر سبزی‌ها متمایز کرده است دیر هضم بودن آن بوده و فرد پس از مصرف آن احساس گرسنگی کمتری احساس می‌کند.

علوی ادامه داد: کرفس به دلیل اینکه گرسنگی را به تعویق می‌اندازد نیاز بدن را به برخی از مواد غذایی مانند برنج، نان و دیگر غذاهای حاوی کربوهیدرات‌ها کاهش می‌دهد.

وی بیان داشت: چای سبز نیز در کاهش وزن بسیار کمک کننده است، دارای موادی به نام پلی فنول بوده که در افزایش حرارت بدن کمک می‌کند و به افزایش سوخت و ساز بدن کمک می‌کند.

چای سبز قند خون افراد را نیز کاهش می‌دهد  
این کارشناس طب سنتی عنوان کرد: چای سبز قند خون افراد را نیز کاهش می‌دهد و ترکیبی مفید برای افراد دیابتی است البته در مصرف چای سبز نباید زیاده روی کرد چون به کبد آسیب وارد می‌کند.

علوی یادآور شد: اگر از برگ‌های خشک شده کرفس و چای سبز دم نوشی تهیه کنید و حداقل یک بار در روز افراد مصرف کنند بسیار بر لاغری تاثیر خوبی می‌گذارد. دو قاشق چای خوری چای سبز همراه با نصف قاشق چای خوری کرفس آسیاب شده را با یک و نیم لیوان آب جوش به مدت 10 تا 15 دقیقه در حرارت غیر مستقیم دم کرد.