

Τα 7 μπαχαρικά που μας κάνουν έξυπνους



Τι

άποψη έχετε για τα μπαχαρικά; Αν δεν τα έχετε και σε τόσο μεγάλη υπόληψη, μετά από όσα θα διαβάσετε σήμερα, σίγουρα θα αλλάξετε γνώμη...

Τι άποψη έχετε για τα μπαχαρικά; Αν δεν τα έχετε και σε τόσο μεγάλη υπόληψη, μετά από όσα θα διαβάσετε σήμερα, σίγουρα θα αλλάξετε γνώμη!

Σύμφωνα με πολλές επιστημονικές έρευνες υπάρχουν συγκεκριμένα μπαχαρικά που εκτός από το ότι κάνουν τα φαγητά μας πιο νόστιμα, θωρακίζουν και την υγεία μας, φροντίζουν για τη σιλουέτα μας και μας κάνουν πιο έξυπνους!

Κανέλα

Εκτός του ότι συμβάλλει στη ρύθμιση του σακχάρου, είναι πλούσια σε μαγνήσιο που βοηθά στη διατήρηση της οστικής πυκνότητας. Ένα κουτάλι της σούπας προσφέρει σχεδόν την ποσότητα της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης.

Κύμινο

Οι αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες του κύμινου μπορεί να βελτιώσουν τη μνήμη και να μειώσουν το άγχος.

Γαρύφαλλο

Εάν έχετε προβλήματα με το στομάχι σας, τότε η ευγενόλη, ένα συστατικό που υπάρχει στο τριμμένο γαρίφαλο είναι ό,τι πρέπει .

Τζίντζερ

Περιέχει τζιντζερόλη, ένα φυσικό αντιφλεγμονώδες που σύμφωνα με τους ερευνητές μπορεί να μειώσει τον μυϊκό πόνο της επόμενης ημέρας μετά από προπόνηση.

Καυτερή πιπεριά

Επιταχύνει τους μεταβολικούς ρυθμούς, λόγω της καψαϊκίνης που περιέχει. Σύμφωνα με έρευνα, γυναίκες που πρόσθεσαν 2 κ.σ. στο φαγητό τους, κατανάλωσαν λιγότερες θερμίδες και λιπαρά στα μετέπειτα γεύματά τους.

Κουρκούμη

Ο αντιοξειδωτικός και αντιφλεγμονώδης παράγοντας που περιέχεται στην κουρκούμη, η κουρκουμίνη, έχει διαπιστωθεί πως μπορεί να βοηθήσει σε περιπτώσεις κατάθλιψης.

Τριγωνέλλα

Έχει γεύση ξηρού καρπού και είναι γεμάτο με φυτικές ίνες. Όπως αποκάλυψε έρευνα, όσοι λάμβαναν συμπλήρωμα τριγωνέλλας το πρωί, πεινούσαν λιγότερο αργότερα, το μεσημέρι

Πηγές: onmed.gr- cytoday.eu