

Οι 5 ευεργετικές ιδιότητες της κανέλας -



ΕΝΑ

ΜΙΚΡΟ ΘΑΥΜΑ ΣΤΟ ΝΤΟΥΛΑΠΙ ΣΑΣ

Η κανέλα είναι ένα αρωματικό μπαχαρικό, που το προσθέτουμε στη μαγειρική, στη ζαχαροπλαστική ακόμα και στους καφέδες.

Στο πέρασμα των αιώνων χρησιμοποιήθηκε ως θεραπεία σε λοιμώξεις, φλεγμονές και άλλες ασθένειες. Ορισμένες μελέτες, μάλιστα, το έχουν αναδείξει σε μία από τις τροφές που ενισχύει την απώλεια βάρους.

Η πιο φημισμένη κανέλα είναι αυτή της Κεϋλάνης, η οποία είναι πλούσια θρεπτικά συστατικά και αντιοξειδωτικά, που μπορούν να βοηθήσουν στο αδυνάτισμα.

Ποια τα οφέλη της κανέλας;

Ρυθμίζει τη γλυκόζη στο αίμα

Η υψηλή περιεκτικότητά της σε αντιοξειδωτικά συμβάλει στην πρόληψη του διαβήτη και της καρδιοπάθειας. Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από το αμερικανικό υπουργείο Γεωργίας, τα παχύσαρκα άτομα με πρόδιαβήτη που λάμβαναν εκχύλισμα κανέλας παρουσίασαν βελτιωμένους δείκτες στα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα τους μετά από τρεις μήνες.

Ενισχύει τον μεταβολικό ρυθμό

Η κανέλα φαίνεται να επιταχύνει τους ρυθμούς του μεταβολισμού. Η κατανάλωσή

της επιτρέπει στο σώμα να μεταβολίζει με ταχύτερο ρυθμό τη ζάχαρη και τους υδατάνθρακες. Η μεταβολική αντίδραση που προκαλεί είναι παρόμοια με αυτή των καυτερών πιπεριών. Επειδή η κανέλα θέλει πολύ λίγη ενέργεια για να μεταβολιστεί κυκλοφορεί στο σώμα, επιτρέποντας το να «κάψει» περισσότερες θερμίδες.

Προστατεύει από το Πάρκισον

Όταν η κανέλα μεταβολίζεται, σύμφωνα με έρευνα, παράγει μια ουσία, που ονομάζεται βενζοϊκό νάτριο. Αυτό φτάνει στον εγκέφαλο και λειτουργεί ως ασπίδα των νευρώνων και βελτιώνει την κινητική λειτουργία.

Μειώνει το λίπος στην κοιλιά

Μελέτες έχουν δείξει πως το λίπος στην κοιλιά είναι το πιο επικίνδυνο από όλα τα άλλα μέρη του σώματος, διότι σε αντίθεση με όλα τα άλλα αναδιπλώνεται γύρω από τα όργανα, συμπεριλαμβανομένων της καρδιάς και του ήπατος.

Η κανέλα έχει αποδειχθεί πως μπορεί να μειώσει το λίπος της κοιλιάς, οπότε όταν την καταναλώνετε κάνετε καλό στην υγεία σας.

Απαλύνει τους πόνους περιόδου

Το ρόφημα της κανέλας είναι ιδανικό για όσες γυναίκες υποφέρουν κατά την διάρκεια της περιόδου. Λειτουργεί άμεσα και αποτελεσματικά, χωρίς να χρειάζεται να πάρετε κάποιο είδος χαπιού.

Πηγή: iefimerida.gr